



Survey Kondisi Fisik pada Atlet SSB Duri Galaxy

Arief Mangain Tua¹, Agus Sulastio², Alimandan³
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²³
arief.mangain4937@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,
alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik pemain sepakbola SSB Duri Galaxy. Penelitian ini merupakan Metode yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet. Sampel digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Duri Galaxy memiliki seluruh populasi berjumlah 42 atlet U 16-17 berjumlah 22 atlet dan U 14-15 berjumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode tes mengumpulkan data dengan melakukan serangkaian tes kondisi fisik antara lain tes MFT, tes akselerasi 30 meter, tes illionis, standing board jump test, standing strok test dan sit and reach test. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skala liker yakni dengan mengubah nilai poin yang didapatkan setelah pengambilan data menjadi bentuk nilai T-score. Hasil tes kondisi fisik sekolah sepak bola SSB Duri Galaxy menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori Sedang yaitu sebesar 50,00.

Kata Kunci: Sepak bola, Kondisi Fisik, Survei

Abstract

The purpose of this study is to determine how good the physical condition of SSB Duri Galaxy soccer players. This research is a method used in quantitative research. The sample used in this study were athletes. The sample used in this study were SSB Duri Galaxy soccer players having the entire population of 97 athletes U 16-17 totaling 22 athletes and U 14-15 totaling 20 athletes. Data collection techniques are carried out using the test method of collecting data by conducting a series of physical condition tests including the MFT test, 30meter acceleration test, illionis test, standing board jump test, standing strok test and sit and reach test. The data analysis technique in this study uses a Liker scale, namely by converting the point value obtained after data collection into a T-score value. The results of the physical condition test at SSB Duri Galaxy soccer school show mixed results, but the dominant physical condition of athletes is in the Moderate category, which is 50.00.

Keyword: Football, speed agility, physical condition, survey.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang bermain. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. Satu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri atau draw. Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan sebelas orang pemain dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan. (Akhmad Noor, 2018).

Olahraga sepakbola salah satu olahraga paling populer di dunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intesitas yang berbeda sepakbola adalah olahraga sprint berselang seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerjasama dan mental bertanding yang baik dan rapi diantara lini. Sepakbola memiliki daya tarik tersendiri dari olahraga lainnya sebab sepak bola lebih banyak mengarah kepada keterampilan bukan hanya olahraga yang mudah dimainkan oleh semua orang. (Basrizal Roni, 2020).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang tidak asing lagi di telinga kita. Semua orang suka dengan sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Sepakbola juga merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, salah satunya penjaga gawang, dan permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik yang digunakan seperti dribbling, passing, controlling, shooting, dan heading serta teknik khusus penjaga gawang. (Muhamad Sidik et al., 2020). Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki gerak relatif kompleks yang didalamnya terdapat aktivitas jalan, aktivitas lari, lompat dan banyak komponen komponen lain seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan dan lain-lain.

Latihan fisik merupakan komponen penting dalam cabang olahraga sepakbola,

karena sangat diperlukan dalam menjaga konsistensi selama pertandingan berlangsung. Komponen yang paling dominan dalam aktivitas olahraga untuk memperoleh prestasi adalah unsur fisik daya tahan. Hal ini dikarenakan daya tahan tubuh yang baik maksimal memungkinkan para pemain dapat menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima. (Arifin, 2019). Dalam sepakbola terdapat berbagai posisi pemain diantaranya ada penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), dan penjaga gawang (goal keeper). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (defender) yang biasa disebut back (belakang) yang terdiri atas back kanan, back kiri dan back tengah serta seorang penjaga gawang (goal keeper). (Erik, 2019)

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kemampuan fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor (Musrifin et al., 2020). Secara umum kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepak bola. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan atlet mudah dikuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien (Qalbi Arridho et al., 2021).

Kegiatan olahraga ada beberapa pendukung agar bisa meraih suatu prestasi, seperti: fisik, teknik, taktik, serta mental. di dalam sepakbola terdapat unsur fisik, teknik, taktik, dan mental sangat diperlukan, namun menjadi pondasi utama adalah sebuah teknik bagi setiap atlet, sebab dengan kurangnya menguasai teknik bagi atlet, maka tidak akan terciptanya prestasinya. Permainan yang bagus membutuhkan menguasai teknik sepakbola, di karenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain sepakbola. Maka untuk memperbaiki dan peningkatkan

kualitas di dalam permainan suatu menuju prestasi. (Irfan Muhammad, 2020). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah Lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan. kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani).(Oktareza et al., 2024)

Komponen kondisi fisik adalah hal yang harus dikuasai dan menjadi dasar/fondasi dalam mencapai prestasi. Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (stregth), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (aerobic power) dan daya anaerobik (anaerobic power) (Bafirman & Asep Sujana, 2018). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang prima (Ridwan.M et al., 2020).

Menurut Damien Davis (1986:39) yang di kutip dari (Bafirman & Asep Sujana, 2018) “faktor-faktor yang memengaruhi fleksibilitas yaitu: tipe atau jenis persendian, elastisnya otot-otot, elastisnya ligamen dan capsule, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, umur, atau usia, tebal kulit, dan tulang”. Menurut (Pratama, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu umur, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik. Karena begitu pentingnya kondisi fisik yang baik dalam olahraga, maka perlu diketahui gambaran kondisi fisik dari Atlet SSB Duri Galaxy agar pelatih bisa mengetahui kekurangan pada setiap atlet dan juga pelatih dapat mempersiapkan program latihan yang tepat guna meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik atlet tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Menurut Jayusman et al. (2020),

pendekatan ini menggunakan angka dalam proses pengumpulan, penafsiran, hingga penyajian data. Penelitian bertujuan untuk memperoleh data faktual terkait kondisi fisik atlet SSB Duri Galaxy. Populasi penelitian mencakup seluruh pemain SSB Duri Galaxy yang berjumlah 42 atlet, dengan sampel terdiri atas 22 atlet kelompok usia U-16 sampai U-17 dan 20 atlet kelompok usia U-14 sampai U-15. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling (Sugiono, 2015 dalam Suryani et al., 2023). Teknik pengumpulan data menggunakan serangkaian tes fisik, yaitu Multi-Stage Fitness Test (daya tahan aerobik), 30 meter acceleration test (kecepatan), Illinois Agility Test (kelincahan), Standing Broad Jump (daya ledak otot tungkai), Standing Stork Test (keseimbangan), serta Sit and Reach Test (kelentukan). Instrumen tes menjadi alat utama dalam mengumpulkan data yang berkualitas, karena kualitas data akan menentukan validitas hasil penelitian.

Dalam proses analisis data, penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan konversi hasil tes menjadi nilai T-score menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Sebelum konversi, dilakukan perhitungan nilai sum, mean, median, standar deviasi, varians, nilai tertinggi dan terendah, lalu dilanjutkan dengan analisis distribusi frekuensi atau persentase. Interpretasi hasil kondisi fisik atlet dilakukan berdasarkan enam komponen utama yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan kelentukan. Skor T akan dibagi dalam lima kategori tingkat kemampuan, sehingga memungkinkan pemetaan kondisi fisik setiap atlet secara objektif dan terstandar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini merupakan data hasil analisis kondisi fisik sekolah sepakbola SSB Duri Galaxy yang berjumlah 42 orang. Data diperoleh dari tes pengukuran komponen fisik, adapun tes yang digunakan dalam memperoleh data penelitian di antaranya standing board jump untuk mengukur power (otot tungkai), lari 30 meter untuk mengukur kecepatan tes ini diukur dengan satuan detik. Illinois untuk mengukur kelincahan tes ini diukur dengan satuan detik, Standing Stork Test, Sit and Rich dan daya tahan menggunakan tes MFT (multi stage fitness test). Setelah data di dapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tinjauan kondisi fisik fisik sekolah sepakbola SSB Duri Galaxy.

Tabel 1. Deskripsi Akumulasi Data Sekolah Sepak Bola

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
30 M	42	3.68	5.66	191.88	4.5686	.39134	.153
Illinois	42	14.55	17.53	662.61	15.7764	.63925	.409
Standing Stroke	42	3.67	96.00	1071.25	25.5060	25.93384	672.564
Sit n reach	42	4	25	663	15.79	5.457	29.782
Standing BJ	42	2.00	2.80	99.05	2.3583	.22029	.049
MFT	42	26.40	54.00	1593.00	37.9286	7.08280	50.166
Valid N (listwise)	42						

Tabel 2. Deskripsi Data Kecepatan

Descriptive Statistics							
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
30 M	42	3.68	5.66	191.88	4.5686	.39134	.153
Valid N	42						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. dari Jumlah keseluruhan data kecepatan adalah 191.88, dengan rata-rata (mean) sebesar 4.5686. Nilai maximum yang dicapai adalah 5.66, sedangkan nilai minimum adalah 3.68. Standar deviasi sebesar 0.39134 dan varianve 0.153 menggambarkan sejauh mana data menyimpang dari nilai rata-rata. Keseluruhan deskripsi ini memberikan gambaran lengkap tentang distribusi dan karakteristik data yang dianalisis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Baik Sekali	3.58 – 3.91	1	2.38	2.38
Baik	3.92 – 4.34	9	21.42	23.8
Sedang	4.35 – 4.72	23	54.78	78.58
Kurang	4.73 – 5.11	6	14.28	92.86
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	3	7.14	100
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecepatan, terdapat 42 atlet dengan hasil yang bervariasi. Satu atlet (2,38%) masuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan skor antara 3.58 – 3.91, menunjukkan performa yang sangat baik. Sebanyak sembilan atlet (21,42%) berada dalam kategori "Baik" dengan skor 3.92 – 4.34, yang mencerminkan performa yang baik. Kategori "Sedang" dengan skor 4.35 – 4.72 merupakan kelompok terbesar, mencakup 23 atlet (54,78%), yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam rentang nilai sedang. Enam atlet (14,28%) masuk dalam kategori "Kurang" dengan skor 4.73 – 5.11, menunjukkan performa yang masih perlu ditingkatkan. Sementara itu, tiga

atlet (7,14%) masuk dalam kategori "Kurang Sekali" dengan skor 5.12 – 5.50, yang berarti mereka memiliki performa paling rendah dibanding atlet lainnya. Dengan demikian, distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori sedang hingga baik. dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

Tabel 4. Deskripsi Data Kelincahan

Descriptive Statistics							
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
Illinois	42	14.55	17.53	662.61	15.7764	.63925	.409
Valid N (listwise)	42						

Table 5. Distribusi Frekuensi kelincahan

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Baik Sekali	<15.2	0	0	0
Baik	15.2 – 16.1	33	78.57	78.57
Sedang	16.2 – 18.1	9	21.43	100
Kurang	18.2 – 19.3	0	0	0
Kurang Sekali	>19.3	0	0	0
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi performa atlet menunjukkan bahwa mayoritas berada dalam kategori Above Average. Dari total 42 atlet, sebanyak 33 atlet (78,57%) memiliki skor dalam rentang 15,2 – 16,1, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki performa di atas rata-rata. Sementara itu, 9 atlet (21,43%) berada dalam kategori Average dengan skor 16,2 – 18,1, yang berarti mereka masih dalam kisaran rata-rata namun berpotensi untuk ditingkatkan. Tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Excellent (skor < 15,2), Below Average (skor 18,2 – 19,3), maupun Poor (skor > 19,3). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang memiliki performa yang sangat tinggi atau sangat rendah dalam penelitian ini, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

Tabel 5. Deskripsi Data Keseimbangan

Descriptive Statistics							
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
Standing Stroke	42	3.67	96.00	1071.25	25.5060	25.93384	672.564
Valid N (listwise)	42						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. dari Jumlah keseluruhan data kekuatan adalah (1071.25), dengan rata-rata (mean) sebesar (25.5060). Nilai maximum yang dicapai adalah (96.00), sedangkan nilai minimum adalah (3.67). Standar deviasi sebesar (25.93384) menggambarkan sejauh mana data menyimpang dari nilai rata-rata. Keseluruhan deskripsi ini memberikan gambaran lengkap tentang distribusi dan karakteristik data yang dianalisis.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Baik Sekali	>50 secs	5	11.90	11.90
Baik	50 – 41 secs	2	4.76	16.66
Sedang	40-31 secs	2	4.76	21.42
Kurang	30 - 20 secs	9	21.43	42.85
Kurang Sekali	< 20 secs	24	57.15	100
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Keseimbangan dengan 42 sampel, maka distribusi performa atlet menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Dari total 42 atlet SSB duri Galaxy tersebut, mayoritas atau sebanyak 24 atlet (57,15%) masuk dalam kategori Sangat Buruk dengan waktu kurang dari 20 detik, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah atlet memiliki performa yang perlu ditingkatkan secara signifikan. Selain itu, sebanyak 9 atlet (21,43%) berada dalam kategori Buruk dengan waktu antara 20 – 30 detik, yang juga menandakan perlunya peningkatan performa lebih lanjut. Sementara itu, hanya 2 atlet (4,76%) yang masuk dalam kategori Sedang dengan waktu 31 – 40 detik, dan jumlah yang sama (2 atlet atau 4,76%) berada dalam kategori Baik dengan waktu 41 – 50 detik. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes fisik di atas, menunjukkan bahwa hanya sedikit atlet SSB Duri Galaxy yang memiliki performa di atas rata-rata, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

Tabel 7. Deskripsi Data Daya Ledak

	Descriptive Statistics						
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
Standing BJ	42	2.00	2.80	99.05	2.3583	.22029	.049
Valid N (listwise)	42						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. dari Jumlah keseluruhan data daya ledak adalah 99.05, dengan rata-rata (mean) sebesar 2.3583. Nilai maximum yang dicapai adalah 2.80, sedangkan nilai minimum adalah 2.00. Standar deviasi sebesar 0.22029 menggambarkan sejauh mana data menyimpang dari nilai rata-rata.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Baik Sekali	> 2,25 m	27	64.28	64.28
Baik	2,25 – 2,14 m	7	16.67	80.95
Sedang	2,13 – 2,03 m	5	11.90	92.85
Kurang	2,02 – 1,71 m	3	7.15	100
Kurang Sekali	< 1,70 m	0	0	0
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Daya ledak, pada 42 sampel di SSB Duri Galaxy mayoritas atlet menunjukkan performa yang sangat baik dalam kategori pengukuran ini. Dari total 42 atlet, sebanyak 27 atlet (64,28%) masuk dalam kategori Sangat Baik dengan hasil lompatan lebih dari 2,25 meter, menunjukkan bahwa lebih dari setengah atlet memiliki kemampuan lompat yang optimal. Sebanyak 7 atlet (16,67%) berada dalam kategori Baik dengan hasil lompatan antara 2,25 – 2,14 meter, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki performa yang cukup tinggi namun masih sedikit di bawah kategori terbaik. Selain itu, 5 atlet (11,90%) masuk dalam kategori Cukup dengan hasil lompatan antara 2,13 2,03 meter, yang berarti masih terdapat ruang untuk peningkatan performa mereka. Sementara itu, hanya 3 atlet (7,15%) yang masuk dalam kategori Kurang dengan hasil lompatan antara 2,02 – 1,71 meter. Menariknya, tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Sangat Kurang (hasil lompatan < 1,70 meter), yang menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki performa yang masih berada dalam kategori yang dapat ditingkatkan, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

Table 9. Deskripsi Data Kelentukan

	Descriptive Statistics						
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
Sit n reach	42	4	25	663	15.79	5.457	29.782
Valid N (listwise)	42						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. dari Jumlah kelentukan adalah 663, dengan rata-rata (mean) sebesar 15.79. Nilai maximum yang dicapai adalah 25, sedangkan nilai minimum adalah 4. Standar deviasi sebesar 5.457 menggambarkan sejauh mana data menyimpang dari nilai rata-rata. Keseluruhan deskripsi ini memberikan gambaran lengkap tentang distribusi dan karakteristik data yang dianalisis.

Table 10. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Sempurna	>14	25	59.52	59.52
Baik Sekali	11 – 14	8	19.04	78.56
Baik	7 – 10	7	16.68	95.24
Sedang	4 – 6	2	4.76	100
Kurang	<4	0	0	0
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian kelentukan, mayoritas atlet menunjukkan performa yang sangat baik dalam kategori ini. Dari total 42 atlet, sebanyak 25 atlet (59,52%) masuk dalam kategori Sempurna dengan skor lebih dari 14, menunjukkan bahwa lebih dari setengah atlet memiliki kemampuan optimal dalam aspek yang diukur. Sebanyak 8 atlet (19,04%) berada dalam kategori Baik Sekali dengan skor antara 11 – 14, yang menandakan bahwa mereka memiliki performa yang sangat baik, meskipun masih berada sedikit di bawah kategori tertinggi. Selain itu, 7 atlet (16,68%) masuk dalam kategori Baik dengan skor antara 7 – 10, yang menunjukkan bahwa mereka masih memiliki ruang untuk peningkatan performa lebih lanjut. Sementara itu, hanya 2 atlet (4,76%) yang berada dalam kategori Cukup dengan skor 4 – 6, yang berarti mereka memerlukan latihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan mereka. Menariknya, tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Kurang (skor < 4), yang menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki performa yang masih berada dalam level yang dapat ditingkatkan, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

Tabel 11. Deskripsi Data Daya Tahan

	Descriptive Statistics						
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std Dev	Variance
MFT	42	26.40	54.00	1593.00	37.9286	7.08280	50.166
Valid N (listwise)	42						

Deskripsi data ini mencakup beberapa statistik penting. dari Jumlah keseluruhan data daya tahan adalah 1593.00, dengan rata-rata (mean) sebesar 37.9286. Nilai maximum yang dicapai adalah 54.00, sedangkan nilai minimum adalah 26.40. Standar deviasi sebesar 7.08280 menggambarkan sejauh mana data menyimpang dari nilai rata-rata. Keseluruhan deskripsi ini memberikan gambaran lengkap tentang distribusi dan karakteristik data yang dianalisis.

Table 12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kategori	Interval	Fa	Fr	Cumulative Percent
Sempurna	>55,9	0	0	0
Baik Sekali	51,0 - 55,9	1	2.39	100
Baik	45,2 - 50,9	6	14.28	97.61
Sedang	38,4 - 45,1	11	26.19	83.33
Kurang	35,0-38,3	9	21.43	57.14
Kurang Sekali	< 35,0	15	35.71	35.71
Valid		42	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Daya tahan, distribusi performa atlet menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Dari total 42 atlet, mayoritas atau sebanyak 15 atlet (35,71%) masuk dalam kategori Sangat Kurang dengan skor < 35,0, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga atlet masih memerlukan peningkatan performa yang cukup besar. Sebanyak 9 atlet (21,43%) berada dalam kategori Kurang dengan skor antara 35,0 – 38,3, yang menandakan bahwa hampir seperempat atlet masih memiliki performa yang belum optimal. Sementara itu, 11 atlet (26,19%) masuk dalam kategori Cukup dengan skor 38,4 – 45,1, menunjukkan bahwa mereka memiliki performa yang mendekati baik, namun masih dapat ditingkatkan. Hanya 6 atlet (14,28%) yang berada dalam kategori Bagus dengan skor 45,2 – 50,9, dan hanya 1 atlet (2,39%) yang berhasil mencapai kategori Luar Biasa dengan skor 51,0 – 55,9. Menariknya, tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Unggul (> 55,9), yang menunjukkan bahwa belum ada atlet yang mencapai performa tertinggi dalam penelitian ini, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Duri Galaxy yang berjumlah 42 orang berdasarkan berbagai komponen fisik.

Komponen yang diukur meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, kelentukan, dan daya tahan. Hasil penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat kemampuan fisik para atlet serta distribusi mereka dalam kategori yang telah ditetapkan. Hasil tes kondisi fisik sekolah sepak bola SSB Duri Galaxy menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori Sedang yaitu sebesar 50,00.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet SSB Duri Galaxy memiliki kekuatan dan kelemahan di berbagai aspek kondisi fisik. Beberapa komponen fisik seperti daya ledak dan kelentukan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan keseimbangan dan daya tahan masih memerlukan peningkatan yang signifikan, sedangkan kecepatan menunjukkan hasil sedang. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk meningkatkan aspek fisik yang masih lemah agar performa keseluruhan tim dapat meningkat secara optimal. Program yang meningkatkan performa latihan kondisi fisik atlet seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan. Ada pun hambatan kondisi fisik yang mempengaruhi pada atlet yaitu cedera yang di alami oleh atlet, kelelahan fisik, dan kurangnya kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Noor, S. A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE*, 3(3).
- Amin Fadilah Nur, G. S. A. K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian.
- Arifin, Z. (2019). Pengaruh Latihan Game Dan Sprint 50 Meter Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Sepakbola Ssb Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok Umur 14-15. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 103–114. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.56>
- Bafirman & Asep Sujana. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman.
- Basrizal Roni, H. S. T. I. R. S. V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Erik, M. (2019). Analisis Tingkat Vo 2 Max Tim Sepakbola Unm Fc.
- Irfan Muhammad, Y. R. I. R. O. I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Jayusman, I., Agus, O., & Shavab, K. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang

Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. In Halaman | 13 Jurnal Artefak (Vol. 7, Issue 1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak>

Muhamad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang (Vol. 2020, Issue 1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>

Musrifin, A. Y., Bausad, A. A., Studi, P., Olahraga, P., Kesehatan, D., Keolahragaaan, I., & Masyarakat, K. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

Oktareza, H., Wahyuri, A. S., Atradinal, A., & Antoni, D. (2024). Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Jurnal JPDO, 7(3), 76–83. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.3.2024.60>

Pratama, T. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. Tahun, 2(2).

Qalbi Arridho, I., Arwandi, J., Yenes, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Keolahragaaan, F. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.737>

Ridwan.M, Padang, K., Barat, S., & Ridwan, M. (2020). Jurnal Performa Olahraga Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang.

Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., & Raden Mattaher. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. <http://ejournal.yayasanpendidikanzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>