



## Survei Kondisi Fisik pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Tanah Putih

Riswandi<sup>1</sup>, Agus Sulastio<sup>2</sup>, Siti Maesaroh<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>123</sup>,  
[riswandi0853@student.unri.ac.id](mailto:riswandi0853@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[siti.maesaroh@lecturer.unri.ac.id](mailto:siti.maesaroh@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain sepak bola tim SMA Negeri 1 Tanah Putih. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Subjek penelitian adalah 12 atlet pemain sepak bola tim SMA Negeri 1 Tanah Putih. Untuk variabel kelentukan dengan menggunakan tes kelentukan (*sit and reach*) yang dilakukan pengukuran terhadap 12 orang atlet dalam pembinaan olahraga atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Tanah Putih Tahun 2025 diperoleh rata-rata hitung (mean) 18,16, simpangan baku (standar deviasi) 0,90, nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 16,65. Untuk variabel kelincahan dengan menggunakan tes Shuttle run yang dilakukan pengukuran terhadap 12 orang atlet dalam pembinaan olahraga Sepakbola SMA Negeri 1 Tanah Putih Tahun 2025, diperoleh rata-rata hitung (mean) adalah 9,23, dan simpangan baku (standar deviasi) yaitu 0,41. Sedangkan nilai tertinggi adalah 8,43 dan nilai terendah 9,83. Untuk variabel kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter yang dilakukan pengukuran terhadap 12 orang atlet dalam pembinaan olahraga Sepakbola SMA Negeri 1 Tanah Putih Tahun 2025, diperoleh rata-rata hitung (mean) adalah 5,39, dan simpangan baku (standar deviasi) 0,72. Sedangkan nilai tertinggi adalah 4,65 dan nilai terendah yaitu 6,5. Untuk variabel kekuatan otot tungkai rata-rata hitung (mean) 48,13, simpangan baku (standar deviasi) 4,0, nilai tertinggi 53,2 dan nilai terendah 41,42. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa semua tes yang dilakukan tim SMA Negeri 1 Tanah Putih dilakukan dengan kategori yang baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kekuatan, Kelentukan

### Abstract

*This study aims to determine the physical condition of the soccer players of SMA Negeri 1 Tanah Putih team. This research method is descriptive quantitative using leg muscle strength, speed, agility, and flexibility instruments. The subjects of the study were 12 soccer athletes of SMA Negeri 1 Tanah Putih team. For the flexibility variable using the flexibility test (sit and reach) which was measured on 12 athletes in the soccer athlete training of SMA Negeri 1 Tanah Putih in 2025, the average calculation (mean) was 18.16, the standard deviation (standard deviation) was 0.90, the highest value was 19 and the lowest value was 16.65. For the agility variable using the Shuttle run test which was measured on 12 athletes in the soccer sports training of SMA Negeri 1 Tanah Putih in 2025, the average calculation (mean) was 9.23, and the standard deviation (standard deviation) was 0.41. While the highest value is 8.43 and the lowest value is 9.83. For the speed variable using a 50-meter running test that was measured on 12 athletes in the 2025 SMA Negeri 1 Tanah Putih Football sports coaching, the average calculation (mean) was 5.39, and the standard deviation (standard deviation) was 0.72. While the highest value is 4.65 and the lowest value is 6.5. For the leg muscle strength variable, the average calculation (mean) is 48.13, the standard deviation (standard deviation) is 4.0, the highest value is 53.2 and the lowest value is 41.42. The conclusion of this study is that all tests carried out by the SMA Negeri 1 Tanah Putih team were carried out in a good category*

*Keywords: Physical Condition, Leg Muscle Strength, Speed, Strength, Flexibility*

## PENDAHULUAN

Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran (Mappaompo, 2024). Olahraga secara teratur memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan terutama membantu mengurangi dan mencegah berbagai penyakit kardiovaskular, gangguan sindrom metabolik, dan osteoporosis (Ade Martha Fernanda Sukma, 2022). Kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan olahraga yang dilakukan secara optimal. Hasil latihan juga berbeda beda tergantung oleh rutinitas dan produktivitas ketika melatih fisik tubuhnya semakin aktif melakukan latihan fisik semakin tinggi juga produktivitas dan kebugaran seseorang (Akhyar, 2022)

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan (Ihsan Qalbi Arridho, 2021). Walaupun sudah dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan, tetapi yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Allsabab, 2021). Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan (Sukirno, 2014). Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus (Amirzan, 2023)

Kondisi fisik seorang pemain sepakbola mempunyai peran penting, sebagai modal utama untuk sebuah tim sepakbola agar berprestasi. Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dipersiapkan oleh pelatih sepakbola jika tim yang dipimpinnnya ingin prestasi optimal (menjadi juara) dalam sebuah kompetisi. (Yudesta Erfayliana, 2020) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan (Sukirno, 2014). Atlet atau tim sepakbola

yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara. (Wahyu Ramdani, 2018)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah tingkat kondisi fisik yang dimiliki siswa SMA 1 Tanah Putih sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding, hal ini disebabkan karena salah satunya faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik (Wahyu Ramdani, 2018).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif dengan melakukan tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, *standing stroke stand* dan kelentukan. Subjek penelitian adalah atlet sepakbola tim SMA Negeri 1 Tanah Putih yang berjumlah sebanyak 12 orang. obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang marak digunakan oleh peneliti. Pada penelitian kuantitatif menitik beratkan pada pada jumlah atau hasilnya dapat dilihat dengan angka-angka. Sebelum menemukan hasil penelitian ataupun mengelola data, tahapan penting dalam penelitian kuantitatif adalah menentukan teknik pengumpulan data. (Seftrio Putra, 2023) mengemukakan terdapat tiga pengumpulan data berdasarkan tekniknya yaitu tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, kekuatan, kelentukan. Data yang terkumpul dari hasil dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis meliputi perhitungan nilai minimum, maksimum, *sum*, *mean*, standar deviasi, dan varians. Klasifikasi data hasil Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak yang ada di dalam laptop (Sabila Nur Fajrin, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Kekuatan Otot Tungkai**

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai, diketahui bahwa sebanyak 10 orang (83,33%) atlet berada dalam kategori baik dan 2 orang (16,67%) berada dalam kategori sedang. Tidak terdapat atlet yang masuk ke dalam kategori baik sekali, kurang, maupun kurang sekali. Rata-rata nilai kekuatan otot tungkai adalah 35,5 kg

dengan standar deviasi sebesar 3,2, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot para atlet relatif merata. Secara umum, Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas pemain telah memiliki kekuatan otot tungkai yang cukup untuk menunjang aktivitas sepak bola, khususnya dalam hal menendang dan melompat (Dedy Pranata, 2022). Adapaun hasil ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (Orang)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	10	83,33%
Sedang	2	16,67%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

#### **b. Kelentukan**

Hasil pengukuran kelentukan menunjukkan bahwa 83,33% atlet termasuk dalam kategori baik, sedangkan 16,67% lainnya berada dalam kategori sedang. Tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali, kurang, atau kurang sekali. Dengan rata-rata kelentukan sebesar 27,8 cm dan standar deviasi sebesar 2,1, hal ini menggambarkan bahwa tingkat fleksibilitas pemain berada dalam level yang baik dan cukup seragam. Kemampuan kelentukan yang baik akan membantu dalam gerakan menggiring bola, menendang, dan menghindari cedera saat pertandingan (Dea Sapira, 2022). Adapaun hasil ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Tes Kelentukan

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (Orang)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	10	83,33%
Sedang	2	16,67%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**c. Kelincahan *Shuttle Run***

Pada komponen kelincahan, seluruh atlet (100%) berada pada kategori baik sekali. Rata-rata waktu yang diperoleh adalah 9,2 detik dengan standar deviasi 0,4, menunjukkan bahwa seluruh pemain memiliki kelincahan tinggi dan hasil yang seragam. Ini menjadi keunggulan tim karena kelincahan sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam melakukan gerakan cepat, perubahan arah, serta menggiring dan merebut bola dari lawan (Atradin, 2017). Adapun hasil ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan

Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Baik Sekali	12	100%
Baik	0	0%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**d. Kecepatan**

Hasil tes kecepatan menunjukkan bahwa 7 atlet (58,33%) berada pada kategori baik dan 5 atlet (41,67%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang, maupun kurang sekali. Rata-rata waktu tempuh adalah 6,1 detik dengan standar deviasi sebesar 0,5. Hasil ini menunjukkan adanya variasi performa yang cukup, dan disarankan agar program latihan difokuskan pada peningkatan akselerasi dan sprint untuk meningkatkan performa kecepatan (Kuswoyo, 2018). Adapun hasil ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Tes Kecepatan

Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	7	58,33%
Sedang	5	41,67%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

## PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan elemen yang penting dalam mendukung performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas (Andi Ridwan, 2018). Berdasarkan hasil survei terhadap tim sepak bola SMA Negeri 1 Tanah Putih, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi fisik para pemain sudah berada pada kategori baik. Tercermin dari dominasi kategori “baik” dan “baik sekali” pada sebagian besar komponen tes fisik yang dilakukan.

Tim sepak bola SMA Negeri 1 Tanah Putih menunjukkan kesiapan fisik yang cukup matang untuk bersaing di level pelajar. Mayoritas pemain mampu menunjukkan performa fisik yang sesuai dengan tuntutan permainan (Ridwan, 2015), seperti mampu bergerak cepat, menggiring bola dengan lincah, dan menjaga stabilitas tubuh saat bertahan maupun menyerang. Temuan ini menjadi cerminan dari rutinitas latihan yang sudah berjalan dengan cukup baik dan disiplin dalam tim (Andi Rizal, 2021).

Masih terdapat beberapa individu yang berada dalam kategori “sedang” pada beberapa komponen fisik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kondisi umum tim cukup baik, masih ada ruang untuk meningkatkan pemerataan performa fisik di seluruh anggota tim. Ketimpangan ini bisa berdampak pada kerja sama tim secara keseluruhan dalam pertandingan yang menuntut performa kolektif (Nayara Purnama Sari, 2024).

Survei ini memberikan gambaran awal yang sangat berguna bagi pelatih, sekolah, maupun pihak pembina ekstrakurikuler olahraga untuk menyusun program latihan yang lebih spesifik dan berkelanjutan. Pelatih dapat menggunakan data ini sebagai acuan dalam merancang latihan fisik secara periodik untuk mempertahankan dan meningkatkan performa para pemain (Novian Putra Andrianto, 2021).

Dengan melakukan survei secara berkala, tim sepak bola SMA Negeri 1 Tanah Putih dapat terus memantau perkembangan kondisi fisik pemain secara objektif. Ini tidak hanya mendukung keberhasilan dalam pertandingan, tetapi juga menciptakan budaya latihan yang berbasis data dan evaluasi yang berkelanjutan. Survei kondisi fisik seperti ini sangat penting untuk dijadikan bagian dari sistem pembinaan atlet pelajar yang profesional dan terukur.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain sepak bola di SMA Negeri 1 Tanah Putih Tahun 2025 termasuk dalam kategori baik. Tingkat kelentukan atlet sepak bola di sekolah tersebut juga berada pada kategori baik. Selain itu, seluruh atlet sepak bola di SMA Negeri 1 Tanah Putih Tahun 2025 memiliki kelincahan yang sangat baik. Selanjutnya, semua atlet sepak bola di sekolah tersebut juga memiliki kecepatan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Martha Fernanda Sukma, S. S. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SSB Perkasa Usia 12-15 Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8, 110.
- Akhyyar, M. (2022). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SAGARA U-20 Tahun 2022. 3.
- Allsabab, M. A. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6, 175.
- Amirzan, . I. (2023). PEMBINAAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA PEMULA PADA KLUB COROLA TIJUE KECAMATAN PIDIE TAHUN 2022. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3, 176-179.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 79-80.
- Andi Ridwan, H. (2018). KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NEGERI 33 KEPULAUAN SELAYAR. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10, 47-49.
- Andi Rizal, R. V. (2021). Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepak Bola Putra Sdn 4 Maddukkelleng Kec.Tempe Kabupaten Wajo. *“Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19”*, 1363-1364.
- Andika Priya Pratama, S. S. (2018). SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 18.
- Anhar, I. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7, 10.

- Apriliyanto, R. (2020). PENGARUH PELATIHAN SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12, 121-122.
- Atradinal, R. S. (2017). PEMULIHAN KEKUATAN OTOT PADA ATLET SEPAKBOLA. 101.
- BAYU PRATAMA INDRA SAKTI, M. P. (2017). HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 LUBUKLINGGAU. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP*, 3, 3-5.
- Dea Sapira, T. S. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Heading Atlet Sepak Bola Wanita Pada Klub Tunas Muda Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3, 303-304.
- Dedy Pranata, N. A. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 108.
- Ihsan Qalbi Arridho, P. J. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3, 343-344.
- Kuswoyo, D. D. (2018). IDENTIFIKASI TINGKAT KETERAMPILAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS V SDN MONTA KECAMATAN MONTA KABUPATEN BIMA TAHUN AJARAN 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17, 7.
- M. Faris Andriansyah, M. E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2, 13.
- Mappaompo, M. A. (2024). KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Jambura Health and Sport Journal*, 6, 2-3.
- Muhamad Muslim, A. S. (2021). Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola. 57-58.
- Nayara Purnama Sari, S. D. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot pada Atlet Sepak Bola. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 1, 22-23.
- Novian Putra Andrianto, A. W. (2021). ANALISIS DESKRIPTIF FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN PENJAGA GAWANG DALAM TENDANGAN PENALTY 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 283.
- Puspitasari, N. (2019). FAKTOR KONDISI FISIK TERHADAP RESIKO CEDERA OLAHRAGA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)*, 3, 56.



- Ridwan, M. (2015). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *JURNAL PERFORMA OLAHRAGA*, 95-96.
- Sabila Nur Fajrin, A. P. (2021). LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1, 8-10.
- Seftrio Putra, E. E. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9, 979-981.
- Sukirno. (2014). KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA SEPAK BOLA. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1, 61-62.
- Wahyu Ramdani, A. (2018). PENGARUH LATIHAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK BUKIT ASAM TANJUNG ENIM. *Jurnal Muara Olahraga*, 1, 53.
- Yudesta Erfayliana, O. K. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7, 160-161.