available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (2), 2025, 324-329
e-ISSN:3026-2674

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PERSIJU SIJUNJUNG U-15

Ramadhiyanda Sarti [1*], Didin Tohidin [2], Anggun Permata Sari [3], Septri[4]

[1]Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[2]Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[3]Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[4]Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: ramadhiyandasarti@gmail.com

Received: 20 februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak:
Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya pemain persiju sijunjung U-15 yang mengalami kelalahan pada saat pertandingan dan menurun nya prestasi PERSIJU Sijunjung U-15 dalam kurun waktu 7 tahun terakhir. Jadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik pemain persiju Sijunjung U-15 dengan melaksanakan beberapa tes yaitu: daya tahan,kecepatan,kelincaha, dan daya ledak. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain persiju Sijunjung U-15 yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sumpling*. pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *yoyo intermittent test(daya tahan),test t (kelinccahan),lari 50 meter (kecepatan), dan Standing board jump(daya ledak)* sebagai sasaran data diolah dengan statistik. Hasil di dapatkan yaitu: rata-rata daya ledak otot tungkai pemain PERSIJU sijunjung U-15 yaitu 226 cm dengan kategori sedang, rata-rata kelincahan pemain Persiju Sijunjung U-15 yaitu 10 detik dengan kategori sedang, rata-rata kecepatan pemain PERSIJU Sijunjung U-15 yaitu 7 detik dengan kategori kurang, rara-rata daya tahan aerobic pemain PERSIJU Sijunjung U-15 yaitu 563 meter dengan kategori cukup.
Kata kunci: Otot Tungkai, Otot lengan, Daya ledak, Koordinasi

Abstract:
This
The problem in this study is the number of persiju sijunjung U-15 players who experience defeat during the match and the decline in PERSIJU Sijunjung U-15 achievements in the last 7 years. So theopurpose of this study is to determine the physical condition of U-15 Sijunjung persiju players by carrying out several tests, namely: endurance, speed, agility, and explosive power. This research is a type of descriptive research. The population in this study were all Sijunjung U-15 persiju players totaling 20 people. The sampling technique in this study was the total sumpling technique. data collection using the yoyo intermittent test (endurance), t test (agility), 50 meter run (speed), and Standing board jump (explosive power) as the target data processed with statistics. The results obtained are: The average explosive power of the leg muscles of PERSIJU Sijunjung U-15 players is 226 cm with a moderate category, the average agility of Persiju Sijunjung U-15 players is 10 seconds with a moderate category, the average speed of PERSIJU Sijunjung U-15 players is 7 seconds with a less category, the average aerobic endurance of PERSIJU Sijunjung U-15 players is 563 meters with a sufficient category.

Keywords : ***Physical Condition, Soccer.***

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, X*(Y), 1-3. doi:https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

This is an open access article under the CC–BY-SA license

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan banyak oksigen dalam pelaksanaannya Paul La Bounty and Bill I. Campbell (2011), oleh sebab itu pemain sepak bola harus memiliki daya tahan jantung dan paru yang tinggi agar dapat melakukan permainan atau pertandingan tanpa adanya rasa lelah yang berarti. (Cone, john R. 2012). Permainan Qadavi (2019) Sepakbola juga permainan yang memiliki gerakan- gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, Keseimbangan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi, Arwandi , Ardianda (2018) Seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribbell yang cepat, menggiring bola dengan melewati Alex dan Surohmat (2020) masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisifisik yang prima.

Didin (2021) Kondisi fisik yang terdiri dari beberapa komponen yang sangat berpengaruh pada permainan sepakbola sehingga harus ditingkatkannya kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan.Vega dkk (2022) Meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan. Anggun (2022) "Kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak." Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari Mann, Ivey, *and* Sayers (2015)

Perkembangan sepak bola di Sumatera Barat sangat pesat. Hal tersebut di buktikan dengan banyaknya kompetisi internal yang di adakan Asprov PSSI Sumatera Barat dan banyaknya SSB dan CLUB di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan yangteratur, terarah, dan kontinue diantaranya PERSIJU U-15 Kabupaten Sijunjung, SSB PSTS Tabing, SSB Imam Bonjol, SSB Putra Wijaya kota padang, SSB Excelent Batu sangkar, SSB Gaslico Kabupaten 50 kota, dan masih banyak klub-klub lainnya.

PERSIJU Sijunjung merupakan tim atau CLUB sepak bola yang berasal dari Kabupaten Sijunjung yang sudah berdiri sejak tahun 1998 yang bermarkas di stadion M.Yamin Muaro Sijunjung,selain stadion M.Yamin juga ada beberapa lapangan yang juga menjadi alternatif lain bagi tim PERSIJU Sijunjung untuk melaksanakan pertandingan atau latihan yaitu lapangan taruna karya Tanjung Ampalu dan juga lapangan Tanah Bato. Sejak berdiri PERSIJU Sijunjung aktif dalam mengikuti kegiatan sepak bola yang di adakan Asprov PSSI Sumatera Barat seperti Divisi 1,Divisi 2,Divisi 3 dan Liga 3 Asprov PSSI Sumatera Barat. Tidak hanya tim senior tetapi PERSIJU Sijunjung ini juga sering mengikuti turnamen kelompok umur yang di adakan Asprov PSSI Sumatera Barat Seperti Piala Soeratin U-17 dan U-15. Pada pagelaran piala Soeratin ini PERSIJU Sijunjung pernah meraih gelar juara yaitu pada tahun 2001,2002 dan 2016 dan mewakili Sumatera Barat ke tingkat Nasional pada saat itu.

Menurut coach hijrah saputra yang merupakan pelatih kepala tim PERSIJU Sijunjung U-15 selama libur kompetisi setidaknya tim PERSIJU Sijunjung U-15 melakukan latihan 3 kali dalam seminggu yang bertempat di stadion M.Yamin Muaro Sijunjung atau Lapangan alternative lainnya. Berkaca pada prestasi sebelumnya PERSIJU Sijunjung U-15 bisa di katakan sudah lama tidak menjuarai kompetisi seperti piala Soeratin yang rutin di gelar tiap tahunnya. Tercatat PERSIJU Sijunjung terakhir kali menjadi juara pada tahun 2016 artinya sudah 7 tahun lamanya PERSIJU Sijunjung tidak bisa menjuarai kembali piala Soeratin ini.Terakhir pada piala soeratin tahun 2022 tim PERSIJU Sijunjung U-15 hanya mampu sampai babak 8 besar saja pencapaian yang sangat jauh menurun di bandingkan pada tahun 2016 lalu. PERSIJU Sijunjung tetap melaksanakan pembinan rutin kepada pemain-pemain kategori U-15 dan U-17 tetapi masih belum bisa mencapai prestasi yang di inginkan seperti pada tahun 2001,2002 dan 2016. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut seperti penguasaan teknik, kondisi fisik,taktik/strategi dan mental.

Melihat penurunan prestasi PERSIJU Sijunjung U-15 dalam jangka waktu 7 tahun terakhir ini,peneliti akan melihat kemampuan kondisi fisik dari pemain PERSIJU Sijunjung U-15 ini yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan pemain PERSIJU Sijunjung U-15

.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenispenelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (2013:3) "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan,kondisi atau hal lain-lain yang sudah di sebutkan,yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapan bagaimana kondisi fisik yang meliputi

komponen daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata kaki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test*

Kelas Interval	*Pre Test* Absolut (Fa)	*Pre Test* Relatif (%)	Kategori
0-53	0	0%	Kurang Sekali
54 – 114	0	0%	Kurang
115 – 239	16	80%	Cukup
240 – 300	4	20%	Baik
> 301	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	**20**	100%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : pemain memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 0-53 dengan kategori kurang sekali, tidak ditemukan pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 54 – 114 dengan kategori kurang. 16 pemain (80%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 115 – 239 dengan kategori sedang. 4 pemain (20%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 240-300 dengan kategori baik dan Tidak ditemukan pemain memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >301 dengan kategori baik sekali

2. Variabel Kelincahan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan

Kelas Interval	*Pre Test* Absolut (Fa)	*Pre Test* Relatif (%)	Kategori
>12,5	0	0%	Kurang Sekali
11,6- 12,5	0	0%	Kurang
10.6- 11.5	3	15%	Cukup
9,5- 10.5	14	70%	Baik
< 9,5	3	15%	Baik Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : pemain memiliki kelincahan berkisar antara <12,5 dengan kategori kurang sekali, tidak di temukan pemain memiliki kelincahan berkisar antara dengan 11,6 – 12,5 kategori kurang, 3 pemain (15%) memiliki kelincahan berkisar 10,6- 11,5 kategori cukup,14 pemain (70%) memiliki kelincahan berkisar 9,5- 10,5 dengan kategori baik dan 3 pemain (15%) memiliki kecepatan berkisar < 9,5 dengan kategori baik sekali.

3. Variabel Kecepatan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil kecepatan

	Pre Test

Kelas Interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)	Kategori
8	0	0%	Kurang Sekali
7,9-6,9	12	60%	Kurang
6,8-5,8	8	40%	Cukup
5,7-4,7	0	0%	Baik
4,6	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : pemain memiliki kecepatan berkisar antara 4,6 dengan kategori baik sekali, tidak ditemukan pemai memiliki kecepatan 4,7-5,7 dengan kategori baik, 8 orang (40%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,8-5,8 dengan kategori cukup, 12 pemain (60%) memiliki kecepatan berkisar antara 6,9-7,9 dengan kategori kurang, tidak ditemukan pemain memiliki kecepatan berkisar antara >8 detik dengan kategori kurang sekali.

4. Variable Dayatahan Aerobik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test

Kelas Interval	*Pre Test* Absolut (Fa)	Relatif (%)	Kategori
16.5	0	0%	sangat baik sekali
15.6-16.5	0	0%	Baik Sekali
14.7- 15.6	6	30%	Baik
14.1-14.7	9	45%	Cukup
12.3-14.1	3	15%	Kurang
Jumlah	20	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 20 pemain sampel, 2 pemain (10%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara <280 kebawah dengan kategori kurang sekali, tidak ditemukan pemain memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 280-480 dengan kategori kurang, 3 pemain (15%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 280-480 dengan kategori kurang, 9 orang (45%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 480-720 dengan kategori cukup, 6 pemain (30%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 720-1000 dengan kategori baik dan tidak ditemukan pemain memiliki daya tahan aerobic berkisar 1000-1280 dengan kategori baik sekali, tidak ditemukan pemain memiliki daya tahan berkisar >1280 dengan kategori sangat baik sekali

PEMBAHASAN

Darii Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 adalah 226 cm dikategorikan sedang.Pemain belum memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik. Septri (2022) mengatakan bahwa salah satu nilai keberhasilan dalam berolahraga diukur dengan berapa jauh seorang dapat melempar,menolak,melompat,dan sejenisnya. Kemampuan ini adalah perwujudan dari daya ledak seseorang

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 adalah 10 detik dikategorikan Cukup. Artinya pemain belum memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelincahan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

Rata-rata tinjauan kecepatan yang dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 adalah 7 detik dikategorikan kurang. Artinya pemain belum memiliki kecepatan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik

Rata-rata tinjauan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 adalah 563 meters dikategorikan cukup. Artinya pemain yang mengikuti latihan, belum memiliki daya tahan aerobik yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitas nya kearah yang lebih baik

SIMPULAN (5%)

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain PERSIJU Sijunjung U-15 telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa:

1. Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 226 cm.
2. Kelincahan yang dominan dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 U-15 tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 10 detik.
3. Kecepatan yang dominan dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 7 detik
4. Dayatahn aerobic yang dominan dimiliki pemain PERSIJU Sijunjung U-15 tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 563 Meters

DAFTAR PUSTAKA

Alex A. Yudi dan Surohmat (2020) Pengaruh LatihanSix-week Priodezation Modelterhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 59-64, Jurnal Performa Olahraga

Anggun permata sari, arif fadli muchlis, (2022) terapi dosis madu diberbagai jenis berat badan dalam upaya peningkatan daya tahan. Vol 7 No 1 (2022): Jurnal Sporta Saintika Edisi Maret 2022

Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Vol 3 01 (2018) : Peforma olahraga

Cone, john R. (2012) *Soccer Specific Performance Testing ofFitness and Athleticism:The Development of aComprehensive PlayerProfile, Vol 34, 05, October 2012, Strength and Conditioning Journal*

Didin Tohidin, Netti Afrin, Syafruddin Syafruddin (2021) Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli. Vol 6 no 2 (2021): jurnal sporta saintika edisi september /

Mann J. Bryan, Ivey Patrick A., *and* Sayers Stephen P (2015) "Velocity-Based Trainingin Football, Vol 37, 6, december 2015, *Strength and Conditioning Journal*

Qadavi Muhammad, Randa Eka Putra, John Arwandi (2019) *The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 460, 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*

Paul La Bounty and Bill I. Campbell (2011) *Strength and Conditioning Considerations for MixedMartial Arts, Vol 33, 01, February 2011, Strength and Conditioning Journal*

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Septri Septri, Jeki Haryanto, Dwi Happy Anggia Sari (2022) Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball Dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate

Vega Soniawan, Yogi Setiawan, Eval Edmizal, Jeki Haryanto, Ikhwanul Arifan, (2022) THE FOOTBALL PASSING TECHNIQUE SKILLS, Volume 5 No I Tahun 2022. Halaman Olahraga Nusantara.