

## TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA U-15 SSB EXCELLENT BATUSANGKAR KABUPATEN TANAH DATAR

Robyo Candra, Bafirman, Hastria Effendi, Ahmad Chaeroni,  
1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.  
2Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.  
3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang, Indonesia.  
4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang, Indonesia.

E-mail: [robhocandra@gmail.com](mailto:robhocandra@gmail.com)

Received: 2 February artikel dikirim; 3 Maret Revised: artikel revisi; Accepted: 30 maret artikel diterima

### *Review Of The Physical Condition Of U-15 Soccer Players Excellent Batusangkar Tanah Datar Regency*

**Abstract :** *The problem in this study is the large number of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players who experienced fatigue during the match and the decline in EXCELLENT BATUSANGKAR U-15's achievements in the last 7 years. So the purpose of this study is to determine the physical condition of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players by conducting several tests, namely: endurance, speed, agility and explosive power.*

*This study is a type of descriptive research. The population in this study were all EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players totaling 25 people. The sampling technique in this study was the total sampling technique. data collection using the yoyo intermittent test (endurance), t-test (agility), 50-meter run (speed), and vertical jump (explosive power) as data targets processed statistically.*

*The results obtained are: the average endurance of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players is 686.9 cm with a sufficient category, the average speed of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players is 7.23 seconds with a less category, the average agility of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players is 10.96 seconds with a sufficient category, the average explosive power of the leg muscles of EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 players is 47.06 cm with a very less category.*

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

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yang mengalami kelalahan pada saat pertandingan dan menurun nya prestasi EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 dalam kurun waktu 7 tahun terakhir. Jadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 dengan melaksanakan beberapa tes yaitu: daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yang berjumlah 25 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. pengumpulan datanya dengan menggunakan tes yoyo intermittent test (daya tahan), test t (kelinccahan), lari 50 meter (kecepatan), dan vertical jump (daya ledak) sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Hasil di dapatkan yaitu: rata-rata daya tahan pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yaitu 686.9 cm dengan kategori cukup, rata-rata kecepatan pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yaitu 7.23 detik dengan kategori kurang, rata-rata kelincahan pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yaitu 10.96 detik dengan kategori cukup, rata-rata daya ledak otot tungkai pemain EXCELLENT BATUSANGKAR U-15 yaitu 47.06 cm dengan kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, kondis

**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>



## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepak bola merupakan olahraga prestasi yang mengharuskan pemainnya memiliki daya tahan yang baik, gerakan yang cepat, dan ketangkasan, serta memiliki strategi bermain yang luar biasa. Menurut Elkadiowanda, Yulifri, Darni, dan Zarwan (2019), untuk menjadi pesepakbola yang handal dan berkualitas diperlukan latihan yang konsisten dan berkesinambungan serta menjaga kondisi fisik yang sehat. Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut pemainnya memiliki kondisi fisik yang kuat, meliputi kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, tenaga, respon, dan koordinasi. Ini adalah permainan yang menampilkan gerakan dinamis dan mengharuskan pemainnya memiliki kualitas tersebut.

Kondisi fisik yang prima diperlukan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dasar permainan sepak bola. Selain itu, perbaikan kondisi alat gerak juga diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot saat bermain sepak bola. Faktanya, menjaga kestabilan jantung dan pernapasan, serta fleksibilitas dan relaksasi dinamis sangat penting (Ridwan, 2020). Untuk mencapai prestasi maksimal perlu memperhatikan empat aspek berikut: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik dan strategi, dan (4) kondisi mental. Dalam olahraga sepak bola, kebugaran jasmani merupakan hal yang paling penting (Syafrudin, 2017).

Menurut Yudiana, Subardjah, dan Juliantine (2019), kebugaran jasmani menjadi pertimbangan dalam menentukan sejauh mana seorang individu (atlet) mampu menjalankan tanggung jawabnya sehari-hari secara fisik. Kondisi fisik dapat dibagi menjadi dua kategori: kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kedua kategori ini digunakan secara bergantian. Dalam hal pengembangan kemampuan tubuh, kondisi fisik secara umum merupakan kapasitas yang mendasar. Kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan fleksibilitas umum semuanya termasuk dalam kemampuan dasar ini. Berikut ini contoh ciri-ciri fisik tertentu yang diperlukan dalam sepak bola: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kelenturan. Dalam beberapa cabang olahraga, kondisi fisik khusus disebut sebagai keterampilan fisik khusus (Pratama & Umar, 2020).

Komponen-komponen yang membentuk keadaan fisik seseorang adalah sebagai berikut: 1. Kekuatan adalah kemampuan mendasar dari kondisi fisik; tanpa kekuatan, individu tidak dapat melompat, mendorong, menarik, menahan, atau mengangkat. Kekuatan merupakan salah satu aspek kemampuan gerak, merupakan bagian yang vital dan mendominasi dalam proses melakukan sesuatu yang luar biasa. Selain merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam aktivitas fisik, daya tahan juga merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pembentuk kebugaran jasmani. 3. Kecepatan Menurut Moefiti dan Atradinal (2018), kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain dalam waktu sesingkat mungkin. 4. Daya ledak merupakan faktor yang berperan penting dalam komponen biomotor kegiatan olahraga. 5. Kemampuan untuk bersikap fleksibel merupakan salah satu variabel penentu dalam gerak manusia, dan berfungsi untuk memudahkan pelaksanaan tindakan yang cukup menyenangkan. Kualitas keenam adalah kelincahan, yang dapat diartikan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan akurat ketika tubuh berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain (Bafirman, 2018). Sudut pandang ini memperkuat anggapan bahwa seseorang dianggap mempunyai kelincahan apabila ia mampu berpindah haluan dengan cepat dan tepat ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain (Elkadiowanda et al., 2019).

Dalam pelaksanaannya, latihan kondisi fisik lebih menekankan pada proses pembentukan kondisi fisik atlet secara umum. Ini adalah salah satu isu utama dan paling penting yang harus dipertimbangkan sebagai komponen penting dalam proses pelatihan. Tujuan utama dari pelatihan pengkondisian fisik adalah untuk memaksimalkan peningkatan kapasitas fungsional atlet dan pengembangan keterampilan biomotorik mereka semaksimal mungkin. Kebugaran fisik atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan melalui olahraga, dan ini berlaku baik untuk bakat maupun kesehatan mereka secara keseluruhan (Ridwan, 2020).

Terlihat berdasarkan observasi dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap pemain Unggul Batusangkar saat sedang melaksanakan latihan, bahwa setelah mendekati pertengahan babak kedua, daya tahan atlet tersebut menurun dan mengalami kelelahan yang berakibat pada atlet tidak bergerak aktif. Atlet tidak mampu melakukan tendangan dengan keras dan tendangannya tidak tepat sasaran pada saat atlet melakukan pukulan. Pada saat pemain sedang menggiring bola, pemain tidak mampu melakukan sprint dengan cepat, dan atlet juga tidak mampu menekan lawan seperti yang dilakukan pada paruh pertama permainan.

**METODE**

Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik deskriptif, yaitu penelitian yang berupaya mengkarakterisasi suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang sedang terjadi pada saat ini (Sugiyono, 2013). Wilayah generalisasi yang terdiri dari orang-orang yang memiliki ciri-ciri tertentu disebut populasi. Untuk keperluan penelitian ini, terdapat 183 atlet Unggulan Batusangkar yang menjadi peserta. Sampel di ambil menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pertimbangan peneliti sampel yang digunakan yaitu atlet U-15. Hal ini dikarenakan atlet U-15 yang lebih aktif dan banyak mengikuti setiap kejuaraan yang diadakan (Sugiyono, 2016).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan. (1) Daya tahan diukur dengan tes (Yoyo Interment Test), (2) Daya ledak otot tungkai dengan (Vertical Jump), (3)Kecepatan diukur dengan Tes (Lari Sprint 50 Meter), (4) Kelincahan

Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan atau menggambarkan tentang kondisi fisik atlet Excellent U-15 Batusangkar. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Gumarang, kota Batusangkar Kab.Tanah Datar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data pada tabel 1, hasil tes lompat vertikal yang mengukur kekuatan ledak otot tungkai mempunyai skor maksimal 78 sentimeter dan skor minimal 32 sentimeter. Selain itu standar deviasinya sebesar 10,29 dan nilai mean yang disebut juga rata-rata adalah 47,08. Temuan mengenai daya ledak otot tungkai diuraikan lebih rinci di bawah ini.

**Tabel. 1** Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Nama	RAIHAN	1	2	PERCOBAAN TERBAIK	SELISIH	KATEGORI
1	RADITYA OGAZE	190	228	230	230	40	kurang sekali
2	DZEXKA HALIAN	220	270	271	271	51	kurang sekali
3	BARA ICHUAN NUSAFANA	204	228	268	268	64	kurang
4	NADHIF NURRAHIM	214	267	268	268	54	kurang
5	VIGO WAHYU ARENSKI	213	257	258	258	45	kurang sekali
6	MUHAMMAD FADIL	221	280	283	283	62	kurang
7	DAFA BAHRI	224	287	289	289	65	cukup
8	M HASBI ASSIDIQ	202	242	244	244	42	kurang sekali
9	BAGAS AGUSTINO IRAWAN	218	278	280	280	62	kurang
10	M RAKA ADHA	207	255	259	259	52	kurang
11	M GALANG	199	239	240	240	41	kurang sekali
12	GIBRAN KHAIRUL	221	258	263	263	42	kurang sekali
13	GEAN CALDO	208	249	248	249	41	kurang sekali
14	HASANUL LUTHFI	214	259	257	259	45	kurang sekali
15	ALFI SYUKRI	206	254	252	254	48	kurang sekali
16	FAREL RAHARDI	221	280	279	280	59	kurang
17	SERGIO DWINO	216	269	272	272	56	kurang
18	M SAKHI	198	225	228	228	30	kurang sekali

19	M FADLAN	223	262	260	262	39	kurang sekali
20	SIDIQ ABDILLAH	215	267	266	267	52	kurang
21	ARYA MANORTA	209	245	251	251	42	kurang sekali
22	FAREL ADIT WAHYUDA	194	234	232	234	40	kurang sekali
23	RAFEL RAHMATULLAH	183	212	213	213	30	kurang sekali
24	RACEL PUTRA ROHMANSYAH	194	223	226	226	32	kurang sekali
25	M KEVIN ALGIVARI	217	260	259	260	43	kurang sekali
					Jumlah	1177	
					Mean	47,08	
					SD	10,29	
					Max	78	
					Min	32	
<b>VERTICAL JUMP</b>							

Pemain yang dinilai Unggul Batusangkar U-15 ini memiliki rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 47,08 cm yang terbilang cukup buruk. Pemain tidak memiliki kekuatan ledakan yang terbaik untuk otot kaki mereka. Oleh karena itu, diyakini bahwa daya ledak otot-otot kaki yang dimiliki para pemain saat ini dapat dikembangkan lebih jauh lagi dengan cara yang lebih baik.

**Tabel. 2** Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	<51	16	64%	Kurang Sekali
2	52 – 64	8	32%	Kurang
3	65 – 77	1	4%	Cukup
4	78 – 91	0	0%	Baik
5	> 92	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		25	100%	

Berdasarkan informasi yang ditunjukkan pada tabel 2, dapat dilihat bahwa dari dua puluh lima pemain yang dijadikan sampel, enam belas pemain, atau enam puluh empat persen, memiliki daya ledak otot tungkai yang berada dalam kisaran kurang dari lima puluh hingga kategori sangat rendah. Selain itu, delapan pemain atau tiga puluh dua persen memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara lima puluh dua hingga enam puluh empat yang tergolong dalam kelompok rendah. Sebanyak empat persen peserta memiliki daya ledak otot kaki yang berada dalam kisaran enam puluh lima hingga tujuh puluh tujuh, yang dianggap cukup. Pada kelompok sangat baik, tidak ditemukan pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 78 hingga 91, dan pada kategori sangat baik, tidak ditemukan pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 92 atau lebih.

Berdasarkan data pada tabel 3 terlihat bahwa hasil tes Yo-yo untuk daya tahan memperoleh skor maksimum sebesar 1160 dan skor minimum sebesar 440. Jika diperhitungkan nilai mean (rata-rata) adalah 689,6, dan standar deviasinya sebesar 191,93. untuk memberikan penjelasan yang lebih tepat tentang statistik ketahanan.

**Tabel 3.** Hasil Pemeriksaan Daya Tahan

No	Nama	Level	Putaran	Distance	Kategori
1	RADITYA OGAZE	14	2	520	cukup

2	DZEXKA HALIAN	15	1	800	baik
3	BARA ICHUAN NUSAFI	15	2	840	baik
4	NADHIF NURRAHIM	15	5	960	baik
5	VIGO WAHYU ARENSKI	14	2	520	cukup
6	MUHAMMAD FADIL	15	1	800	baik
7	DAFA BAHRI	15	5	960	baik
8	M HASBI ASSIDIQ	15	5	960	baik
9	BAGAS AGUSTINO IRAWAN	16	2	1160	baik sekali
10	M RAKA ADHA	14	5	640	cukup
11	M GALANG	14	4	600	cukup
12	GIBRAN KHAIROL	15	1	800	baik
13	GEAN CALDO	13	4	440	kurang
14	HASANUL LUTHFI	14	3	560	cukup
15	ALFI SYUKRI	14	3	560	cukup
16	FAREL RAHARDI	14	4	600	cukup
17	SERGIO DWINO	14	2	520	cukup
18	M SAKHI	15	1	800	baik
19	M FADLAN	15	3	880	baik
20	SIDIQ ABDILLAH	13	4	440	kurang
21	ARYA MANORTA	14	2	520	cukup
22	FAREL ADIT WAHYUDA	14	3	560	cukup
23	RAFEL RAHMATULLAH	15	2	640	baik
24	RACEL PUTRA ROHMANSYAH	14	4	600	cukup
25	M KEVIN ALGIVARI	14	3	560	cukup
			Jumlah	17240	
			Mean	689,6	
			SD	191,93	
			Max	1160	
			Min	440	
<b>YOYO TEST</b>					

Atlet Unggul Batusangkar U-15 ini memiliki tingkat daya tahan yang dinilai cukup yakni pada nomor 686,9 meter. Dari sini dapat disimpulkan bahwa para pemain yang mengikuti latihan belum memiliki daya tahan penuh. Dengan demikian, kualitas para pemain diharapkan bisa naik ke level yang lebih tinggi berkat peningkatan daya tahan yang mereka miliki saat ini.

Tabel 4. Distribusi Daya Tahan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	16.5	0	0%	sangat baik sekali
2	15.6-16.5	1	4%	Baik Sekali
3	14.7- 15.6	10	40%	Baik
4	14.1-14.7	12	48%	Cukup
5	12.3-14.1	2	8%	Kurang
6	< 12.3	0	0%	kurang sekali

<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	
---------------	-----------	-------------	--

Berdasarkan table 4 dat menunjukkan bahwa terdapat dari 25 sampel, tidak ditemukan pemain memiliki daya tahan berkisar antara <280 dengan kategori kurang sekali, 2 pemain (8%) berkisar antara 280-480 dengan kategori kurang, 12 pemain (48%) memiliki daya tahan berkisar antara 480-720 dengan kategori cukup, 10 pemain (40%) memiliki daya tahan berkisar 720-1000 dengan kategori baik, 1 pemain (4%) memiliki daya tahan berkisar 1000-1280 dengan kategori baik sekali, tidak ditemukan pemain memiliki daya tahan berkisar >1280 dengan kategori sangat baik.

Dapat dilihat dari tabel 5 hasil kecepatan lari 50 meter memperoleh skor maksimum sebesar 8,75 dan skor terendah sebesar 6,35. Ini adalah kisaran skor yang diperoleh. Selain itu standar deviasinya juga sebesar 0,64 dan nilai mean yang disebut juga rata-rata adalah 7,23. untuk memberikan penjelasan yang lebih tepat tentang data kecepatan.

Tabel kelim. Hasil Pemeriksaan Kecepatan

No	Nama	1	2	Percobaan Terbaik	Kategory
1	RADITYA OGAZE	9,3	8,75	8,75	Kurang Sekali
2	DZEXKA HALIAN	9,23	8,9	8,9	Kurang Sekali
3	BARA ICHUAN NUSAFI	6,85	7,22	6,85	Sedang
4	NADHIF NURRAHIM	6,35	6,8	6,35	Sedang
5	VIGO WAHYU ARENSKI	7,16	7,09	7,09	Kurang
6	MUHAMMAD FADIL	7,5	7,3	7,3	Kurang
7	DAFA BAHRI	7,45	7,2	7,2	Kurang
8	M HASBI ASSIDIQ	6,99	6,74	6,74	Sedang
9	BAGAS AGUSTINO IRAWAN	6,77	6,8	6,77	Sedang
10	M RAKA ADHA	8,16	8,03	8,03	Kurang Sekali
11	M GALANG	7,2	7,1	7,1	Kurang
12	GIBRAN KHAIRUL	6,97	6,93	6,93	Kurang
13	GEAN CALDO	7,9	7,8	7,8	Kurang
14	HASANUL LUTHFI	7,16	7,07	7,07	Kurang
15	ALFI SYUKRI	6,9	6,87	6,87	Sedang
16	FAREL RAHARDI	6,68	6,58	6,58	Sedang
17	SERGIO DWINO	7,06	7,15	7,06	Kurang
18	M SAKHI	7,07	7,12	7,07	Kurang
19	M FADLAN	7,08	7,05	7,05	Kurang
20	SIDIQ ABDILLAH	6,5	6,43	6,43	Sedang
21	ARYA MANORTA	6,8	6,77	6,77	Sedang
22	FAREL ADIT WAHYUDA	7,78	7,68	7,68	Kurang
23	RAFEL RAHMATULLAH	8,05	7,98	7,98	Kurang
24	RACEL PUTRA ROHMANSYAH	7,34	7,29	7,29	Kurang
25	M KEVIN ALGIVARI	6,98	7,08	6,98	Kurang
			Jumlah	180,64	
			Mean	7,23	
			SD	0,64	

			Max	8.75	
			Min	6,35	
<b>TES SPRINT 50 M</b>					

Pemain Unggulan Batusangkar U-15 ini memiliki kecepatan yang terbilang buruk, dengan rata-rata kecepatan 7,23 detik. Bahwa pemain belum mencapai kecepatan maksimalnya ditunjukkan dengan tindakan ini. Oleh karena itu, kecepatan yang sudah dimiliki pemain diharapkan dapat ditingkatkan dengan cara yang lebih menguntungkan.

Distribusi Kecepatan, seperti terlihat pada Tabel 6

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	8	3	12%	Kurang Sekali
2	6,9-7,9	14	56%	Kurang
3	5,8-6,8	8	32%	Cukup
4	5,7-4,7	0	0%	Baik
5	4,6	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Tidak ditemukan pemain yang memiliki kecepatan berkisar antara 4,6 hingga 5,7 dengan kategori sangat baik, tidak ditemukan pemain yang memiliki kecepatan berkisar antara 4,7 hingga 5,7 dengan kategori baik, 8 orang (32%) memiliki kecepatan yang berkisar antara 5,8 hingga 5,8 dalam kategori cukup, 14 pemain (56%) memiliki kecepatan berkisar antara 6,9 hingga 7,9 dalam kategori buruk, dan tiga pemain (12%) memiliki kecepatan berkisar antara >8 detik dengan kategori sangat kurang. Informasi disajikan pada tabel 6.

Melalui penggunaan uji-t, hasil tes kelincahan mencapai skor maksimum 12,01 detik dan skor minimum 9,81 detik, seperti terlihat pada tabel 7. Selain itu standar deviasinya sebesar 0,67, dan nilai mean yang disebut juga rata-rata adalah 10,96. Untuk memberikan penjelasan yang lebih jelas tentang statistik kelincahan, Tabel 7. Hasil Pemeriksaan Kelincahan

No	Nama	1	2	Perobaan terbaik	kategori
1	RADITYA OGAZE	12,72	12,43	12,43	rendah
2	DZEXKA HALIAN	11,3	11,46	11,3	rendah
3	BARA ICHUAN NUSAFSA	10,61	10,58	10,58	sedang
4	NADHIF NURRAHIM	10,15	13,04	10,15	bagus
5	VIGO WAHYU ARENSKI	10,98	11,75	10,98	sedang
6	MUHAMMAD FADIL	11,61	11,88	11,61	rendah
7	DAFA BAHRI	11,18	11,03	11,03	sedang
8	M HASBI ASSIDIQ	10,73	11,5	10,73	sedang
9	BAGAS AGUSTINO IRAWAN	10,41	11,23	10,41	bagus
10	M RAKA ADHA	11,58	12	11,58	rendah
11	M GALANG	10,93	11,34	10,93	sedang
12	GIBRAN KHAIRUL	12,01	12,17	12,01	rendah
13	GEAN CALDO	10,9	11,34	10,9	sedang
14	HASANUL LUTHFI	11,56	11,51	11,51	rendah
15	ALFI SYUKRI	10,36	11,03	10,36	bagus
16	FAREL RAHARDI	10,03	10,1	10,03	bagus

17	SERGIO DWINO	10,44	11,2	10,44	bagus
18	M SAKHI	12,07	11,89	11,89	rendah
19	M FADLAN	10,51	10,66	10,51	sedang
20	SIDIQ ABDILLAH	10,68	10,58	10,58	sedang
21	ARYA MANORTA	10,92	11,33	10,92	sedang
22	FAREL ADIT WAHYUDA	11,5	12,38	11,5	rendah
23	RAFEL RAHMATULLAH	10	9,81	9,81	bagus
24	RACEL PUTRA ROHMANSYAH	11,56	12,33	11,56	rendah
25	M KEVIN ALGIVARI	10,23	10,51	10,23	bagus
			Jumlah	273,98	
			Mean	10,96	
			SD	0,67	
			Max	12,01	
			Min	9,81	
<b>T TEST</b>					

Pemain Unggul U-15 Batusangkar mempunyai rata-rata penilaian kelincahan sebesar 10,96 detik yang merupakan rata-rata yang masuk dalam kategori Cukup. Akibatnya, pemain tidak memiliki tingkat ketangkasan setinggi mungkin. Dengan demikian, kualitas para pemain diyakini bisa semakin ditingkatkan ke arah yang lebih baik, mengingat peningkatan kelincahan yang sudah mereka miliki.

Tabel 8. Distribusi Kelincahan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	>12,5	0	0%	Kurang Sekali
2	11,6- 12,5	9	36%	Kurang
3	10,6- 11,5	9	36%	Cukup
4	9,5- 10,5	7	28%	Baik
5	< 9,5	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan table 6 data menunjukkan terdapat bahwa dari 25 pemain sampel, tidak di temukan pemain memiliki kelincahan berkisar antara <12,5 dengan kategori kurang sekali, 9 pemain (36%) memiliki kelincahan berkisar antara dengan 11,6 – 12,5 kategori kurang, 9 pemain (36%) memiliki kelincahan berkisar 10,6- 11,5 kategori cukup, 7 pemain (28%) memiliki kelincahan berkisar 9,5- 10,5 dengan kategori baik dan tidak ditemukan pemain memiliki kecepatan berkisar < 9,5 dengan kategori baik sekali.

### KESIMPULAN

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

1. Kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola U-15 Ssb Excellent Batusangkar Kabupaten Tanah Datar menunjukkan bahwa data beberapa area yang cukup seperti daya tahan dan kelincahan. Namun, ada kelemahan yang signifikan dalam hal kecepatan

dan terutama daya ledak otot tungkai, yang membutuhkan perhatian khusus dalam program latihan.

2. Daya tahan yang dominan dimiliki pemain Excellent Batusangkar U-15 tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 686.9 meter.
3. Kecepatan yang dominan dimiliki pemain Excellent Batusangkar U-15 tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 7.23 detik.
4. Kelincahan yang dominan dimiliki pemain Excellent Batusangkar U-15 tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 10.96 detik.
5. Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Excellent Batusangkar U-15 tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 47.08 cm.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Darni, & Zarwan. (2019). Tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama. *JPDO: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(6), 6–10. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/551>
- Moefiti, C., & Atradinal. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 96–101.
- Pratama, & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.  
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/567/300>
- S., M. E. D. F., & Yulifri. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang. *JPO: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(6), 389–394.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/566>
- Sugiyono.2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Re D*. Bandung: Alfabet.CV.
- Sugiyono.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Re D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. (2017). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik. Bandung: FPOK-UPI Bandung.