



**Analisis Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Ledak
Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb) Muaro Sakai Junior
Kecamatan Pancung Soal**

Bagas Hendriansah¹, Alimuddin², Ridho Bahtra³, Anggun Pertamata Sari⁴

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.

Email : bagashendriansah12@gmail.com

Received: artikel dikirim 20 Juli 2025-; Revised: artikel 30 Agustus 2025-; Accepted: artikel diterima 9 September 2025

Abstrak

Masalah yang dihadapi dalam studi ini adalah kurangnya tingkat kebugaran fisik pemain sepak bola SSB Muaro Sakai Junior. Banyak pemain yang belum menunjukkan performa fisik optimal, terlihat dari kelelahan dibabak kedua dan perbedaan kemampuan pada aspek Kecepatan, kemampuan bergerak cepat, endurance, dan kekuatan eksplosif pada otot kaki. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengevaluasi dan memahami sejauh mana keadaan fisik para atlet SSB Muaro Sakai Junior yang termasuk ketahanan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot kaki.

Tipe penelitian yang dipakai adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian tersebut dilaksanakan di arena sepak bola SSB Muaro Sakai Junior yang terletak di Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian yaitu atlet SSB Muaro sakai junior sebanyak 46 orang yang terdiri dari usia 11- 13 Pengumpulan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling yang didasarkan pada kriteria U-13, dengan total keseluruhan sampel yang diambil sebanyak 16 individu. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur untuk tes kondisi fisik yang terdiri dari Bleep Tes, Lari 30 Meter, *Shuttle Run*, *Standing Broad Jump* dan analisis data menggunakan Microsoft Excel 2021.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Bleep Test seluruhnya, yaitu 16 atlet (100%), dikategorikan dalam kategori kurang sekali. Pada Tes Lari 30 Meter, sebanyak 68,75% atlet berada dalam kategori kurang sekali. Tes Shuttle Run menunjukkan variasi hasil, Dengan 12,50% atlet berada dalam klasifikasi sangat baik, 12,50% dalam klasifikasi baik, 25% tergolong sedang, 31,25% berada di kategori kurang, dan 18,75% dalam kategori sangat kurang. Pada Tes Standing Broad Jump, sebanyak 12,5% atlet berada pada kategori baik, 25% atlet pada kategori sedang, dan mayoritas yaitu 62,5% atlet berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Analisis, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, sepak bola

How to Cite: Bagas Hendriansah, Alimuddin, Ridho Bahtra, Anggun Pertamata Sari (2025). Analisis Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Ledak Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb) Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 164-170. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



ANALYSIS OF ENDURANCE, SPEED, AGILITY, AND EXPLOSIVENESS OF PLAYERS AT MUARO SAKAI JUNIOR SOCCER SCHOOL IN PANCUNG SOAL DISTRICT

Abstract: *The issue addressed in this study is the poor physical condition of the SSB Muaro Sakai Junior football athletes. Many players are not demonstrating optimal physical performance, as indicated by their fatigue in the second half and variations in their abilities in speed, agility, endurance, and lower limb explosiveness. The purpose of this study is to evaluate and examine the physical fitness levels of the SSB Muaro Sakai Junior athletes, focusing on their endurance, speed, agility, and explosiveness in their leg muscles.*

This study employs a quantitative descriptive research approach. It takes place at the SSB Muaro Sakai Junior football field located in Pancung Soal District, Pesisir Selatan Regency. The research population consists of 46 athletes from SSB Muaro Sakai Junior, aged between 11 and 13 years. Using purposive sampling with the criteria of U-13, a sample size of 16 athletes was selected. Data collection techniques involved physical fitness tests, including the Bleep Test, 30-Meter Sprint, Shuttle Run, and Standing Broad Jump, with data analysis conducted using Microsoft Excel 2021.

The findings indicate that in the Bleep Test, all 16 athletes (100%) fell into the very poor category. In the 30-Meter Sprint Test, 68.75% of athletes were classified as very poor. The Shuttle Run Test showcased varied results, with 12.50% of sports competitors in the outstanding group, 12.50% in the good group, 25% in the average group, 31.25% in the poor group, and 18.75% in the very poor group. For the Standing Broad Jump Test, 12.5% of athletes scored in the good group, 25% in the average group, while the majority, 62.5%, were rated as poor.

Keywords: *Analysis, endurance, speed, agility, explosive power, soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam pengembangan potensi manusia secara menyeluruh, baik fisik, mental, maupun sosial. Sepak bola, yang merupakan salah satu bentuk olahraga yang paling populer di seluruh dunia, menggambarkan nilai-nilai kolaborasi, semangat bersaing, dan ketahanan yang tinggi. Menurut (Nasution, 2018) Sepak bola merupakan olahraga tim yang dimainkan di atas lapangan rumput oleh dua kelompok yang masing-masing memiliki 11 anggota. Popularitas dan daya tarik sepak bola menjadikannya tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sarana untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga (Gunawan & Doewes, 2023).

Untuk dapat tampil maksimal dalam permainan sepak bola, Seorang atlet perlu memiliki kondisi fisik yang optimal. Kebugaran fisik menjadi unsur penting yang mendukung performa seorang atlet selama pertandingan. Pertandingan sepak bola yang berlangsung selama 2 x 45 menit dengan intensitas tinggi menuntut pemain untuk memiliki stamina yang baik, kecepatan dalam mengambil keputusan dan bergerak, kelincuhan dalam mengantisipasi permainan lawan, serta daya ledak untuk melakukan gerakan cepat dan kuat. (Usman & Argantos, 2020) menyatakan bahwa Kondisi tubuh adalah syarat poin penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola guna mengembangkan dan meningkatkan kinerja olahraga mereka secara optimal. Kondisi fisik yang baik merupakan keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau diabaikan, karena menyangkut langsung dengan performa dan daya saing atlet dalam pertandingan. Kondisi fisik terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait, seperti daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan daya ledak yang semuanya harus ditingkatkan secara berkesinambungan.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari pengamatan di lapangan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal, ditemukan bahwa banyak pemain belum menunjukkan performa fisik yang optimal. Beberapa pemain terlihat mengalami kelelahan ketika memasuki babak kedua pertandingan. Selain itu, terdapat variasi kemampuan fisik antar pemain, khususnya dalam aspek sprint, kelincuhan, daya tahan dan daya ledak. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan belum sepenuhnya efektif atau belum sesuai dengan kebutuhan fisik para pemain. Padahal, sebagai salah satu lembaga pendidikan olahraga di Kabupaten Pesisir Selatan, Provinsi Sumatera Barat, SSB Muaro Sakai Junior memiliki peran penting dalam mencetak atlet-atlet sepak bola yang berprestasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya untuk menganalisis dan mengevaluasi kondisi fisik para pemain secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran konkret mengenai kondisi fisik pemain SSB Muaro Sakai Junior, terutama dalam aspek daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan daya ledak, yang merupakan komponen utama dalam performa permainan sepak bola. Sebagai hasilnya, penulis memiliki ketertarikan untuk menjalankan sebuah studi dengan judul: “Analisis Daya Tahan, Kecepatan, Kelincuhan, dan Daya Ledak Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal.” Diharapkan hasil dari studi ini bisa menjadi referensi serta landasan dalam Membuat rencana latihan fisik yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan spesifik para atlet dalam berolahraga.

METODOLOGI PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menyajikan gambaran atau penjelasan yang teratur, faktual, dan tepat tentang realitas dan karakteristik suatu populasi tertentu. Menurut (Arikunto, 2010) Penelitian deskriptif dilaksanakan Untuk menyadari pentingnya dari variabel independen tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel yang lain. (Sukardi, 2021) juga menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan untuk memberikan gambaran secara numerik terhadap kondisi subjek penelitian berdasarkan pengukuran variabel tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, sedangkan teknik serta cara pengumpulan datanya mencakup pengujian dan pengukuran. Survei dimanfaatkan untuk mendapatkan data dari area tertentu yang bersifat alami (bukan buatan), tetapi peneliti menerapkan perlakuan dalam proses pengumpulan data, seperti menyebar kuesioner, melakukan tes, wawancara terstruktur, dan lain-lain (perlakuan ini berbeda dari eksperimen) (Nur et al., 2025).

Berdasarkan observasi ke lapangan dan menanyakan langsung ke pelatih SSB Muaro Sakai Junior, populasi SSB Muaro Sakai Junior adalah 46 orang. Menurut (Susanto et al., 2024). Populasi diartikan sebagai totalitas orang, benda, atau kejadian yang menjadi fokus utama dalam suatu studi. Untuk penelitian ini, populasi yang dimaksud meliputi atlet SSB Muaro Sakai Junior. Penelitian ini secara khusus mengambil kelompok usia U-13 sebanyak 16 orang sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, yaitu proses pemilihan responden yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan, ciri, kriteria, atau sifat tertentu dan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan dari 28 Agustus 2025 hingga 23 September 2025 di Sekolah Sepak Bola Muaro Sakai di Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan, Provinsi Sumatera Barat. Pemilihan lokasi untuk penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa SSB Muaro Sakai Junior merupakan salah satu lembaga pembinaan sepak bola yang aktif dalam pengembangan atlet muda di area tersebut. Data kondisi fisik dalam penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes fisik yang meliputi bleep test, tes lari 30 meter, tes shuttle run, dan tes standing broad jump. Keempat tes tersebut digunakan untuk mengukur beberapa komponen kondisi fisik yang penting bagi seorang pemain sepak bola.

Hasil

Table 1 Klasifikasi Kondisi Fisik Bleep Test

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>61,0	Baik Sekali	0	0,00%
60,90-55,10	Baik	0	0,00%
55,00-49,20	Sedang	0	0,00%
49,10-43,30	Kurang	0	0,00%
<4,3	Kurang Sekali	16	100,00%
Jumlah		16	100,00%

Berdasarkan data pada Tabel 1 diketahui bahwa klasifikasi kondisi fisik berdasarkan hasil *bleep test* yang dilakukan terhadap 16 responden. Seluruh peserta penelitian (100%) berada pada kategori “kurang sekali” dengan nilai <43,3, sementara tidak ada responden yang termasuk dalam kategori “kurang”, “sedang”, “baik”, maupun “baik sekali”. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani responden secara keseluruhan tergolong sangat rendah. Temuan tersebut menunjukkan perlunya peningkatan program latihan fisik atau intervensi kebugaran yang lebih terstruktur untuk meningkatkan kapasitas daya tahan dan kondisi fisik peserta penelitian

Table 2 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Lari 30 Meter

Interval (Detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,58-3,91	Baik Sekali	0	0,00%
3,92-4,34	Baik	2	12,50%
4,35-4,72	Sedang	1	6,25%
4,73-5,11	Kurang	2	12,50%
5,12-5,50	Kurang Sekali	11	68,75%

Jumlah		16	100,00%
--------	--	----	---------

Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil klasifikasi kondisi fisik melalui tes lari 30 meter menunjukkan bahwa mayoritas responden (68,75%) termasuk dalam kategori “kurang sekali” dengan waktu tempuh antara 5,12–5,50 detik. Sebanyak 2 responden (12,50%) berada pada kategori “baik” dengan waktu 3,92–4,34 detik, dan 2 responden lainnya (12,50%) termasuk kategori “kurang” dengan waktu 4,73–5,11 detik. Hanya 1 responden (6,25%) yang berada pada kategori “sedang”, sementara tidak ada responden yang mencapai kategori “baik sekali.”

Table 3 Klasifikasi Kondisi Fisik Shuttle Run

Interval (Detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
<15,5	Baik Sekali	2	12,50%
16-15,6	Baik	2	12,50%
16,6-16,1	Sedang	4	25,00%
17,1-17,6	Kurang	5	31,25%
17,7-17,2	Kurang Sekali	3	18,75%
Jumlah		16	100,00%

Berdasarkan data pada Tabel 3, hasil klasifikasi kondisi fisik berdasarkan tes *shuttle run* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori “kurang” dengan jumlah 5 orang (31,25%). Kategori “sedang” menempati urutan berikutnya dengan 4 responden (25,00%), diikuti oleh kategori “kurang sekali” sebanyak 3 responden (18,75%). Sementara itu, masing-masing 2 responden (12,50%) berada pada kategori “baik” dan “baik sekali.”

Table 4 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Standing Boarding Jump

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
>2.25	Baik Sekali	0	0%
2.14- 2.25	Baik	2	13%
2.03- 2.13	Sedang	4	25%
1.71-2.02	Kurang	10	63%
<1.70	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4, hasil klasifikasi kondisi fisik berdasarkan tes *standing broad jump* menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63%) berada pada kategori “kurang” dengan jarak lompatan antara 1,71–2,02 meter. Sebanyak 4 responden (25%) tergolong dalam kategori “sedang” dengan jarak 2,03–2,13 meter, sedangkan 2 responden (13%) masuk dalam kategori “baik” dengan jarak 2,14–2,25 meter. Tidak ada responden yang mencapai kategori “baik sekali” (>2,25 meter) maupun kategori “kurang sekali” (<1,70 meter).

Pembahasan

1. Bleep Test (Daya Tahan)

Berdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik menggunakan bleep test, diperoleh bahwa daya tahan kardiovaskular atlet sepak bola SSB Muaro Sakai Junior secara umum masih berada pada kategori rendah. Dari 16 atlet yang mengikuti tes, seluruhnya (100%) masuk dalam kategori kurang sekali. Tidak ada atlet yang termasuk ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, maupun kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan para atlet masih jauh dari standar yang ideal untuk mendukung performa dalam pertandingan. Daya tahan adalah salah satu komponen penting dalam

kebugaran yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Hal ini dikarenakan daya tahan diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan aktivitas dalam jangka waktu yang panjang tanpa merasa lelah yang berarti. (Jambak & Atradinal, 2025) Menjelaskan bahwa secara umum ketahanan dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghadapi kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik dan mental dalam jangka waktu yang panjang.

2. Lari 30 meter (Kecepatan)

Berdasarkan hasil evaluasi kecepatan dengan metode lari sejauh 30 meter, ditemukan bahwa di antara 16 atlet SSB Muaro Sakai Junior dari Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan, tidak ada satu pun yang memenuhi standar kategori sangat baik. Sebanyak 2 atlet (12,50%) berada pada kategori baik, 1 atlet (6,25%) pada kategori sedang, dan 2 atlet (12,50%) pada kategori kurang. Sementara itu, mayoritas atlet, yaitu sebanyak 11 orang (68,75%), berada pada kategori sangat minim. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecepatan atlet secara keseluruhan masih dikategorikan rendah. Menurut (Subandi et al., 2024) Mengatakan bahwa kecepatan adalah salah satu elemen dari kebugaran fisik yang dapat memperkuat permainan sepakbola.

3. Tes *Shuttle Run* (Kelincahan)

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian diperoleh gambaran kondisi fisik atlet sepak bola SSB Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan. Dari total 16 atlet yang mengikuti tes, terdapat 2 atlet (12,50%) yang masuk kategori baik sekali, 2 atlet (12,50%) berada pada kategori baik, 4 atlet (25,00%) tergolong sedang, 5 atlet (31,25%) berada pada kategori kurang, serta 3 atlet (18,75%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan para atlet secara umum masih tergolong rendah. Kelincahan merupakan salah satu elemen faktor fisik yang sangat krusial dalam olahraga sepak bola, karena kelincahan bisa diartikan sebagai kapasitas seorang atlet untuk mengubah arah pergerakan tubuh dengan cepat dan akurat tanpa mengorbankan keseimbangan. Secara teoritis (Mappaompo, 2024) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah bentuk fisik yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terutama untuk teknik menggiring bola (dribble).

4. Tes *Standing Boarding Jump* (Daya Ledak Otot Tungkai)

Berdasarkan hasil Tes *Standing Boarding Jump* yang dilakukan di lapangan, diperoleh bahwa tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. Sebanyak 12,5% atlet berada pada kategori baik, 25% atlet berada pada kategori sedang, dan mayoritas yaitu 62,5% atlet berada pada kategori kurang. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, karena berperan besar dalam kemampuan melakukan tendangan keras, lompatan saat duel udara, maupun sprint eksplosif dalam mengejar bola. Menurut pendapat (Afriзал, 2018) Menyatakan bahwa daya ledak otot merupakan komponen kondisi tubuh yang sangat penting untuk diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan performa pemain sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan terhadap para atlet sepak bola di SSB Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal, disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain secara umum masih tergolong rendah, terutama dalam aspek daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot. Kondisi fisik atlet sepak bola SSB Muaro Sakai Junior Kecamatan Pancung Soal secara umum masih rendah, terutama dalam daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot. Tes bleep menunjukkan daya tahan kardiovaskular sangat kurang, mengindikasikan VO_2 Max di bawah standar untuk bertahan di pertandingan penuh. Kecepatan hasil tes lari 30 meter juga rendah, sebagian besar atlet dalam kategori kurang, yang dapat menghambat kemampuan sprint dan pergerakan cepat. Kelincahan (tes shuttle run) mayoritas atlet berada di kategori sedang sampai kurang, berdampak pada performa menggiring bola dan transisi permainan. Daya ledak otot tungkai (tes *standing board jump*) mayoritas di kategori kurang, melemahkan kekuatan tendangan dan lompatan. Kesimpulannya, kondisi fisik atlet perlu peningkatan serius agar performa dan daya tahan permainan optimal, dengan latihan terarah pada aspek daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (*No Title*).
- Gunawan, E., & Doewes, R. I. (2023). *Passing Holistik untuk Meningkatkan Kualitas Passing pada Pemain Pasopati Football Academy Surakarta Kelompok Umur 13 Tahun*. 22, 11–15.
- Jambak, A. M., & Atradinal, A. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Siswa SSB Ripan's Soccer School Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 599–606.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1–10.
- Nur, H. R., Haifa, S., Shandi, K. H., & Nasution, S. (2025). Analisis Faktor Demotivasi Mahasiswa dalam Mendalami Bahasa Arab: Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 54–72.
- Subandi, O. U., Jufri, M., Muhammad, I. S., Guntoro, T. S., & Sucipto, A. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola Kabupaten Pasangkayu. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 557–570.
- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Usman, J., & _ A. (2020). Pelaksanaan Latihan Beban di Axel Fitness. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/10.24036/jpo135019>