



**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB TIGABARU UNITED
KABUPATEN DAIRI**

Veri Fernando Simbolon¹, Wilda Welis², Ridho Bahtra³, Fahd Mukhtarsyaf⁴

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 : verisimbolon06@gmail.com

Received: artikel dikirim: 12 Januari 2026 Revised: artikel revisi: 12 Februari 2026 Accepted: artikel diterima 11 Maret 2026

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil seluruh pemain berjumlah 20 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Yoyo Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 2) Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Lilinois Agility* untuk mengukur kelincahan, 4) *standing broad jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi menunjukkan bahwa: 1) daya tahan aerobik yang dimiliki pemain rata-rata 42,45 dikategorikan sedang. 2) Kecepatan yang dimiliki pemain rata-rata 4,77 secs dikategorikan sedang. 3) Kelincahan yang dimiliki pemain rata - rata 17,27 secs dikategorikan sedang. 4) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain rata-rata 242,2 dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi.

How to Cite: Veri Fernando Simbolon, Wilda Welis, Ridho Bahtra, Fahd Mukhtarsyaf.
Tin jauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tiga Baru United Kabupaten Dairi.
*Jurnal Ilmu Keolahragaan*4 (1), 123-128. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstract.

The problem in this study is the alleged low physical condition of SSB Tigabaru United football players in Dairi Regency. Many factors cause it. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition of SSB Tigabaru United football players in Dairi Regency. This type of research is descriptive, this study was conducted in September 2025. The population in the study were all SSB Tigabaru United football players in Dairi Regency, totaling 20 people. Samples were taken from all 20 players by means of Total sampling. Data collection used tests, with the following instruments: 1) Yoyo Test to measure aerobic endurance, 2) 30 Meter Run to measure speed, 3) Lllionis Agility to measure agility, 4) standing broad jump test to measure leg muscle explosive power. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the study on the level of physical condition of SSB Tigabaru United football athletes in Dairi Regency show that: 1) The average aerobic endurance of the players is 42.45, categorized as moderate. 2) The average speed of the players is 4.77 seconds, which is categorized as moderate. 3) The average agility of the players is 17.27 seconds, which is categorized as moderate. 4) The average leg muscle explosive power of the players is 242.2 seconds, which is categorized as moderate.
Keywords: Physical Condition, SSB Tigabaru United, Dairi Regency.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola adalah permainan bola dengan kunci pokok nya adalah *ball feeling*. Artinya, bagaimana perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Tidak heran jika pemain sepakbola harus dipelajari dengan benar. Peraturan permainan harus dikuasai oleh pemain, pelatih, dan penonton. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain 11 pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan.

Prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. (Baidawi & Maidarman, 2019) Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan. (Oktayona & Aziz, 2019). Faktor biologis dianggap sebagai faktor utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar anak. (Fair et al., 2021)

Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. (Eriyaldi, Erik, 2019) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga (Ningsih et al., 2020). Menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka ia akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama. (Ambia, 2019)

METODE

.Penelitian ini adalah deskriptif, Menurut Barlian, E (2018:19), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini akan di ungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepak bola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Tigabaru United Kabupaten Dairi. Waktu penelitian pada bulan September 2025. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Tigabaru United Kabupaten Dairi yang berjumlah 20 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi. Sejalan dengan pendapat Sugiyono, sesuai dengan desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini, yaitu *non- equivalent control group design*. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menggunakan semua jumlah populasi yang ada. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah test yang terdiri dari *Yo yo test* untuk mengukur daya tahan aerobik, *spint* 30 meter untuk mengukur kecepatan, *lilinois Ability test* digunakan untuk kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil disajikan dalam bentuk grafik, tabel atau deskripsi. Sebelum berbicara hasil penelitian perlu dianalisis dan di tafsirkan. Tabel harus disiapkan sesegera mungkin setelah teks deskripsi hasil penelitian. Jika lebar tabel kurang dari setengah tinggi total, tabel dapat digunakan untuk mengidentifikasi satu titik rendah. Tabel diberi judul sesuai dengan panjangnya, dan setiap baris diikuti dengan huruf kapital, kecuali garis penghubung. Jika judul tabel melebihi dari satu baris, digunakan spasi tinggal di antara baris. Untuk hasil yang berbentuk grafik sejajar dengan salah satu sumbu vertikal grafik. Gunakan spasi antarbaris jika judul gambar lebih dari satu baris.

Fokus penelitian haruslah menghubungkan data dan hasil analisis dengan pertanyaan atau tujuan penelitian dan konteks teori yang komprehensif. Selain itu, analisis dapat menjelaskan mengapa fakta fakta tertentu muncul dalam data. Analisis harus didasarkan pada data yang di bahas dan tidak terdistorsi oleh data yang di sebutkan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Aerobik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 45	Sangat Baik	1	5
4 - 45	Baik	2	10
2 - 43	Sedang	7	35
0 - 42	Kurang	10	50
< 40	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil analisis data tes daya tahan aerobik tidak di temukan orang memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang sekali, memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang 10 orang (50%), memiliki daya tahan aerobik dengan kategori sedang 7 orang (35%), memiliki daya tahan aerobik dengan kategori baik 2 orang (10%), memiliki daya tahan aerobik dengan kategori sangat baik 1 orang (5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,85-3,91	Baik Sekali	0	0
3,92-4,34	Baik	1	5
4,35-4,72	Sedang	9	45
4,73-5,11	Kurang	5	25
5,12-5,50	Kurang Sekali	5	25
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tes kecepatan tidak ada atlet yang mencapai kategori tinggi, kemudian ada atlet yang berada pada kategori bagus sebanyak 4 orang (20%), kemudian ada atlet yang berada pada kategori cukup sebanyak 7 orang (35%), kemudian ada atlet yang berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (45%), tidak ada atlet pada kategori rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<15,2	Baik Sekali	0	0
16,1-15,2	Baik	3	15
18,1-16,2	Sedang	14	70
18,3-18,2	Kurang	0	0
>18,3	Sangat Kurang	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil data tes kelincahan 3 orang (15%) memiliki kelincahan dengan kategori sangat kurang, tidak ada yang memiliki kelincahan dengan kurang ketegori kurang, 14 orang (70%) memiliki dengan kategori sedang,3 orang (15%) memiliki kategori baik, dan tidak ditemukan kategori baik sekali.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>279	Sangat Baik	0	0
254-279	Baik	2	10
230-253	Sedang	18	90
206-229	Kurang	0	0
<206	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil analisis data tes daya ledak otot tungkai2 orang(10%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik 18 orang(90%),memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, tidak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang. Tidak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sangat kurang.

Permainan sepakbola membutuhkan daya tahan paru, jantung yang tinggi karena permainan sepakbola memiliki durasi yang cukup panjang, ketika pemain bermain lebih dari 2 babak pertandingan tentunya daya tahan akan sangat membantu pemain untuk bermain dengan konsisten tanpa kelelahan yang berarti. Kondisi sepakbola latihan daya tahan sangat du abaikan bahkan tidak pernah dilakukan, sehingga kondisi daya tahan atlet masih dalam kategori cukup bahkan kurang. Sesuai dengan yang peneliti uraikan diatas sangat jelas uraian bahwa dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. Artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain sepakbola,keadaan dan kondisi tubuh mampu untuk berlatih dan permainan untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan lagihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar di bisa di pahami olah atlet sepakbola bintang utama. Menurut Triyudho (2017:45) dinyatakan bahwa " Dalam rangka mengejar prestasi puncak, diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk mengubah respon fisiologis di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan". Oleh sebab itu latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik ini sangat diharapkan agar dapat diberikan ke atlet.

Pemain sepakbola sangat membutuhkan kecepatan yang bagus, menampilkan permainan yang cepat dapat mempermudah kemenangan. Kecepatan mempengaruhi prestasi dalam olahraga sepakbola. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi berada kategori sedang. Kondisi fisik kecepatan yang masih dalam kategori kurang disebabkan karena kurangnya perhatian pemain dan pelatih untuk membuat latihan kecepatan secara khusus pada pemain sepakbola. Selain itu latihan di sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi tidak memiliki cukup waktu untuk latihan fisik karena pemain sering menganggap latihan hanya untuk latihan teknik dan bermain saja. Oleh karena itu kecepatan perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan fisik yang mengarah kepada bentuk latihan kecepatan. Menurut Rizhardy (2019:14) "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya". Menurut Ramos(2019:838) "Momentum mencetak atlet ditentukan dengan mengalihkan massa tubuh mereka dengan kecepatan rata-rata dari tes 30-m". *Sprint* 30 meter dipilih karena ini adalah jarak sesuai panjang gelanggang arena pertandingan atlet yang memiliki kecepatan akan dapat melakukan gerakan cepat.

Permainan sepakbola termasuk jenis olahraga yang membutuhkan kelincahan yang tinggi, kemampuan merubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat sangat diperlukan dalam mengantisipasi bola serangan yang arahnya sulit di prediksi. Kelincahan sangat mempengaruhi prestasi dalam olahraga sepakbola"(syafudin,2012). Sedangkan menurut Ridwan (2020:70) "Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak,tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh" Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi berada pada kategorikan sedang.

Kondisi fisik kelincahan yang masih dalam kategori sedang disebabkan karena kurangnya perhatian pemain dan pelatih untuk membuat latihan kelincahan secara khusus pada pemain sepakbola. Selain itu latihan sepakbola tidak memiliki cukup waktu latihan fisik karena pemain sering menganggap latihan hanya untuk latihan teknik dan bermain saja. Oleh karena itu kelincahan perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan kondisi fisik yang mengarah kepada latihan kelincahan.

Daya ledak otot tungkai diperlukan dalam olahraga sepakbola agar dapat melakukan tendangan yang kuat dan gerakan yang sangat cepat. Di samping itu dalam olahraga wushu daya ledak otot tungkai sangat penting karena hampir beberapa teknik sepakbola selalu mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerja yang cukup tinggi daya ledak otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko cidera. Oleh karena itu di dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai terutama dalam waktu bertanding. Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi yaitu dikategorikan sedang. Untuk itu daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar lebih baik.

Menurut Wahyuni s. (2020:3) "daya ledak otot tungkai adalah kesanggupan otot mengerahkan kekuatan maksimalnya dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai tujuan yang diinginkan". Sedangkan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi dikarenakan kurangnya bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dilakukan dengan demikian diharapkan pelatih dapat memberikan program latihan khusus yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*. Karena latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan yang berbentuk menggerakkan kemampuan otot tungkai dalam bentuk kontraksi maksimal cepat dan kuat sehingga latihan ini dapat membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain yang dimiliki sekarang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tigabaru United Kabupaten Dairi yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa: daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 42,45, kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 4,77, kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 17,27, daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 242,2.

DAFTAR PUSTAKA

Alkayis, M., & Soedjatmiko. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Vo2Max. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 04(02), 95–103.

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

Ambia, R. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52–57.

Bafirman & Wahyuri, A.S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Press. *E-Book* . ISBN 978-602-425-830-6.

Baidawi, T., & Maidarman. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 42(4), 1. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/420/199>

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training Sixth Edition*. United State of America: Human Kinetics

Eriyaldi, Erik, M. (2019). = Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, Vol 1 No 3(Vol 1 No 3 (2019): Jurnal Patriot), 1160–1168. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.375>

Fair, M., Anton, K., & Welis, W. (2021). *Hubungan Aktivitas Bermain Dan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik*. 4, 251–259.

Ningsih, T. G., Witarsyah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2016), 916–927.

Oktayona, R. D., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Performa*, 05(1), 1259–1273.

Rizki R Welis w. (2018). PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN TIM SEPAKBOLA SMAN 1 BANUHAMPU KABUPATEN AGAM. *Jurnal Stamina*, 1(1), 235–244. <https://doi.org/10.7868/s0869565218050249>

Wirman, D., & Welis, W. (2019). Tinjauan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola Diclub Silber FC. *Jurnal Stamina*, 2(3), 12–22.