

Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Ikhsan Abdi Pribadi^{1*}, Maidarman², Afrizal S³, Ardo Okilanda⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: icanabdi7009@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan kinerja fisik pemain sepakbola menjadi fokus utama dalam dunia olahraga saat ini. Pada tingkat kompetitif, terbukti bahwa kondisi fisik yang optimal dapat memberikan keunggulan signifikan bagi sebuah tim. Namun, masih ada potensi tersembunyi dalam kemampuan fisik para pemain sepakbola yang belum sepenuhnya dimanfaatkan. Penelitian ini mencoba mengatasi asumsi rendahnya kondisi fisik pada pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas. Tujuannya adalah untuk mengungkap kondisi fisik secara menyeluruh pada kelompok pemain tersebut. Metode penelitian yang digunakan bersifat deskriptif, dengan populasi 88 pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas. Sampel sebanyak 22 orang dipilih melalui teknik sampling purposive. Instrumen penelitian melibatkan tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil analisis kondisi fisik pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas menunjukkan bahwa (1) kecepatan fisik pemain berada dalam kategori rendah. (2) Kelincahan fisik pemain juga berada dalam kategori rendah. (3) Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain mencapai kategori rendah. (4) Ketahanan fisik pemain sepakbola berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Olahraga; Kemampuan; Sepakbola

Revitalizing Physical Performance: Unlocking Hidden Potential in Improving the Physical Condition of Football

ABSTRACT

Improving the physical performance of football players is a major focus in today's sporting world. At a competitive level, it is evident that optimal physical condition can give a team a significant advantage. However, there is still hidden potential in the physical abilities of football players that has not been fully utilised. This study attempts to address the assumption of low physical condition in SSB Cikal U-17 Musi Rawas football players. The aim is to reveal the overall physical condition of the group of players. The research method used is descriptive, with a population of 88 football players SSB Cikal U-17 Musi Rawas. A sample of 22 people was selected through purposive sampling technique. The research instrument involved tests of speed, agility, leg muscle explosiveness, and endurance. Data analysis using frequency distribution with percentage calculation $P = F / N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition of SSB Cikal U-17 Musi Rawas football players show that (1) the physical speed of players is in the low category. (2) Physical agility of players is also in the low category. (3) The explosive power ability of the player's leg muscles reaches the low category. (4) The physical endurance of football players is in the medium category.

Keywords: Physical Condition; Sport; Ability; Football

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan suatu proses sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet atau peserta olahraga dalam aspek teknis, fisik, mental,

dan sosial (Leeder & Sawiuk, 2021; Stone et al., 2021). Tujuan dari pembinaan olahraga melibatkan peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan kesiapan atlet atau peserta untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal dalam bidang olahraga tertentu. Pembinaan olahraga melibatkan berbagai kegiatan, seperti latihan fisik, teknik, taktik, serta pengembangan aspek psikologis dan karakter (Jihad & Annas, 2021). Proses ini tidak hanya mencakup pengembangan kemampuan atlet secara individu, tetapi juga memperhatikan aspek tim dan kerja sama. Selain itu, pembinaan olahraga juga mencakup aspek pengelolaan dan dukungan terhadap karier atlet, termasuk pemahaman tentang kebutuhan nutrisi, manajemen cedera, dan penanganan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kinerja atlet (Debyanto et al., 2022). Secara keseluruhan, pembinaan olahraga bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet secara holistik, memastikan bahwa mereka memiliki bekal yang cukup untuk mencapai prestasi terbaik mereka baik dalam tingkat kompetisi lokal maupun internasional.

Dalam mencapai prestasi sepakbola yang baik diperlukan latihan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola (Pramana et al., 2023; Puspitasari, 2019). Selain itu, pembinaan mental yang melibatkan manajemen stres, fokus, ketahanan, dan motivasi untuk membantu pemain menghadapi tekanan dan tantangan dalam pertandingan (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023). Memperhatian terhadap aspek kesehatan, pemulihan cedera, dan kebutuhan nutrisi agar pemain tetap dalam kondisi optimal. Terlibat dalam turnamen dan kompetisi yang berkualitas untuk memberikan pengalaman pertandingan yang berharga. Dibimbing oleh pelatih yang berkualitas dan berpengalaman yang dapat memberikan arahan teknis, taktis, dan motivasional. Membangun sikap profesional, termasuk disiplin, komitmen, dan dedikasi yang tinggi terhadap olahraga (Cuesta-Valiño et al., 2021). Dengan menggabungkan semua aspek ini, pemain sepakbola dapat meningkatkan peluang meraih prestasi yang baik dan berkembang menjadi atlet yang sukses dalam dunia sepakbola (Sidik et al., 2021).

Sepakbola di Indonesia memiliki beberapa kelebihan dan daya tarik yang menciptakan dampak positif di tingkat lokal dan nasional (Fajrin et al., 2021). Salah satunya sepakbola di Indonesia memiliki tingkat peminatan yang tinggi, keberadaan liga lokal, seperti Liga 1, dan turnamen sepakbola tingkat nasional selalu mendapatkan

perhatian yang besar dari masyarakat. Sepakbola dapat menjadi sarana untuk membangun solidaritas dan keterlibatan masyarakat (Widodo & Noviardi, 2021). Berbagai kegiatan sosial dan komunitas suporter menjadi wujud nyata dari dampak positif sepakbola di masyarakat. Indonesia memiliki potensi untuk menjadi tuan rumah event sepakbola berskala besar, seperti Piala Dunia U-20 FIFA 2021. Ini tidak hanya menciptakan momentum positif, tetapi juga mengangkat profil sepakbola Indonesia di tingkat global (Rusiawati & Wijana, 2022). Adanya dukungan pemerintah dalam pengembangan infrastruktur olahraga dan program pembinaan sepakbola menciptakan landasan yang kuat untuk pertumbuhan dan kemajuan sepakbola di Indonesia (Jihad & Annas, 2021). Meskipun terdapat sejumlah kelebihan, masih ada beberapa tantangan yang perlu diatasi untuk mengoptimalkan potensi sepakbola di Indonesia, termasuk masalah administratif, tata kelola, dan pengembangan infrastruktur olahraga.

Namun demikian, terdapat sejumlah faktor-faktor dan tantangan yang perlu diatasi untuk mencapai potensi sepakbola Indonesia secara maksimal. Keberlanjutan pembangunan infrastruktur sepakbola, seperti stadion modern dan fasilitas pelatihan yang memadai, masih menjadi tantangan (Suhesti & Maidarman, 2020; Yendrizal et al., 2023). Infrastruktur yang baik dapat mendukung perkembangan dan kualitas pertandingan (Isnandar et al., 2020). Pentingnya pendidikan dan kesejahteraan pemain sebagai bagian dari pengembangan holistik perlu ditekankan, sehingga pemain tidak hanya berkembang sebagai atlet, tetapi juga sebagai individu yang terdidik (Suryadi, 2022). Tata kelola sepakbola yang transparan dan akuntabel sangat penting untuk memastikan efisiensi dan integritas dalam pengelolaan berbagai aspek sepakbola, termasuk kompetisi dan transfer pemain (García & Llopis-Goig, 2020). Dengan mengatasi tantangan ini, sepakbola Indonesia dapat memanfaatkan potensinya sepenuhnya dan melangkah menuju taraf yang lebih tinggi di panggung sepakbola internasional.

Kondisi fisik merupakan elemen krusial yang memengaruhi kesehatan, daya tahan, dan kemampuan fungsional seseorang (Sarifudin et al., 2023). Dalam konteks olahraga, termasuk sepakbola, kondisi fisik menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Kondisi fisik mencakup tingkat kebugaran umum atlet, termasuk kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Fajrin et al., 2021). Kemampuan tubuh untuk pulih dan meregenerasi diri setelah latihan atau pertandingan, sehingga atlet dapat

menjaga kinerja optimal dalam jangka waktu yang lama. Sehingga kondisi fisik yang baik bukan hanya memberikan keunggulan kompetitif, tetapi juga melibatkan pemahaman dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Pemantauan dan peningkatan kondisi fisik menjadi bagian integral dari pembinaan atlet, termasuk dalam konteks pengembangan prestasi olahraga, seperti dalam sepakbola (Marheni et al., 2021).

Kecepatan memiliki peran penting dalam permainan sepakbola dan dapat memberikan keuntungan yang signifikan kepada pemain dan tim (Widodo & Noviardila, 2021). Salah satunya memungkinkan pemain untuk mendahului lawan, baik dalam menciptakan peluang gol maupun dalam menjaga pertahanan. Kecepatan sangat efektif dalam serangan balik (*counter-attack*) (Rochael & Praça, 2023), di mana pemain dapat dengan cepat bergerak dari pertahanan ke serangan untuk mengejutkan lawan. Pemain yang cepat dapat meningkatkan intensitas permainan, menciptakan momen-momen krusial, dan memberikan dinamika tambahan pada pertandingan. Oleh karena itu, pemain yang memiliki kombinasi kecepatan fisik dan mental dapat memberikan kontribusi besar dalam dinamika permainan sepakbola.

Kelincahan secara umum merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan efisien (Krolo et al., 2020). Dalam konteks olahraga, termasuk sepakbola, kelincahan menjadi aspek penting karena dapat memengaruhi kinerja atlet dalam berbagai aspek permainan. Kelincahan mencakup kemampuan untuk melakukan manuver dengan cepat dan lincah, baik saat mengejar bola, mengelakkan lawan, atau berubah arah secara mendadak dan juga memungkinkan seseorang untuk dengan cepat beradaptasi dengan perubahan arah atau situasi tanpa kehilangan kendali. Dalam sepakbola, kelincahan sangat penting untuk melakukan dribbling dengan efektif, melewati lawan, dan menjaga kendali bola. Kelincahan tidak hanya terkait dengan kecepatan fisik, tetapi juga kecepatan mental, seperti pengambilan keputusan cepat dan pemahaman situasi permainan (Suryadi et al., 2023). Dalam olahraga seperti sepakbola, kelincahan yang baik dapat memberikan keunggulan dalam situasi-situasi yang dinamis dan membantu pemain untuk bersaing secara efektif di lapangan.

Daya ledak merupakan dua hasil kemampuan, yaitu kekuatan otot dan kecepatan eksekusi gerakan. Keberhasilan dalam menciptakan daya ledak yang optimal melibatkan koordinasi efisien antara kekuatan yang dihasilkan oleh otot dan kecepatan

eksekusi gerakan tertentu (Suryadi, 2022). Dalam konteks olahraga, daya ledak ini dapat memberikan dampak signifikan, seperti dalam tendangan sepakbola atau lompatan atletik. Kekuatan otot memberikan fondasi, sementara kecepatan eksekusi gerakan meningkatkan efektivitas daya ledak tersebut (Mubarok et al., 2019). Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bertahan atau melanjutkan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami penurunan kinerja yang signifikan (Jorge, 2022). Dalam konteks olahraga, termasuk sepakbola, daya tahan adalah aspek kunci yang memungkinkan atlet untuk menjalankan tugas mereka sepanjang pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Sandika & Mahfud, 2021). Kemampuan ini melibatkan berbagai sistem tubuh, termasuk kardiovaskular, pernapasan, dan otot.

Dari peristiwa yang teramati di lapangan selama pengamatan pada Oktober 2022, para pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas menunjukkan kinerja yang baik pada babak pertama pertandingan. Namun, pada babak selanjutnya, terjadi penurunan kondisi fisik pemain yang mengakibatkan penurunan performa dan ketidakmampuan mereka untuk bermain secara konsisten dan maksimal sepanjang dua babak pertandingan (Suryadi, 2022). Kurangnya daya ledak otot tungkai menyebabkan tembakan ke gawang mudah dihadang oleh kiper lawan, berdampak pada ketidakmampuan pemain dalam mencetak gol (Yahya Tohari et al., 2022). Rendahnya kelincahan tubuh juga menyebabkan dribbling yang tidak terkontrol, membuat serangan menjadi tidak efektif dan mudah dihadapi lawan. Kondisi fisik yang kurang baik juga menyebabkan banyaknya kesalahan, seperti passing yang kurang akurat, menggiring bola yang tidak terkendali, serta sundulan yang tidak mencapai sasaran dengan tepat. Tren inovatif dalam latihan dan pemahaman ilmiah tentang aspek fisik olahraga telah berkembang pesat, memperlihatkan bahwa revolusi dalam pendekatan pelatihan diperlukan untuk memaksimalkan potensi tersembunyi ini. Dengan latar belakang ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan strategi pelatihan yang inovatif dan efektif terkait kinerja fisik pemain sepakbola.

METODE

Penelitian deskriptif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan secara detail karakteristik atau keadaan dari suatu fenomena, peristiwa, atau populasi tanpa adanya upaya untuk memanipulasi variabel atau

menentukan hubungan sebab-akibat (Möttus et al., 2020). Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Desa E Wonokerto pada tanggal 7 Agustus 2023. Populasi terdiri dari 88 pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang mempertimbangkan faktor-faktor tertentu (Bhardwaj, 2019). Dengan pertimbangan tertentu, sampel berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian terdiri dari empat bagian. Pertama, instrumen kondisi fisik menggunakan tes kecepatan dengan lari 30 meter, diulang dua kali dengan mencatat kecepatan terbaik. Kedua, instrumen kelincahan dengan tes t-test, melibatkan berlari secepat mungkin di antara cones A, B, C, dan D, yang telah disusun sesuai dengan posisi seperti huruf T dengan jarak tertentu. Ketiga, instrumen daya ledak otot tungkai dengan tes standing board jump, diukur dengan melompat sejauh mungkin tiga kali percobaan. Keempat, instrumen daya tahan dengan tes yo-yo intermitten endurance test, melibatkan lari berselang-seling sesuai instruksi rekaman audio untuk menilai kemampuan peserta. Penilaian skor peserta adalah level atau jarak yang ditempuh dalam shuttle terakhir yang berhasil di selesaikan. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Hasil tes kecepatan menunjukkan skor maksimum 4,27 detik dan skor minimum 6,47 detik, dengan nilai mean sebesar 5,23 detik dan standar deviasi 0,52. Tabel 1 di bawah ini memberikan deskripsi data kecepatan secara lebih rinci.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
3,58 – 3,91	0	0	Baik Sekali
3,92 – 4,34	1	4,55	Baik
4,35 – 4,72	2	9,09	Sedang
4,73 – 5,11	6	27,27	Kurang
5,12 – 5,50	13	59,09	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Dari 22 sampel, 1 orang (4,55%) memiliki kecepatan baik (3,92–4,34 detik), 2 orang (9,09%) kategori sedang (4,35–4,72 detik), 6 orang (27,27%) kategori kurang (4,73–5,11 detik), dan 13 orang (59,09%) kategori kurang sekali (5,12–5,50 detik).

Untuk kelincahan, skor maksimum adalah 10,40 detik, skor minimum 13,44 detik, dengan nilai mean 11,83 detik dan standar deviasi 0,87. Tabel 2 di bawah memberikan deskripsi data kelincahan secara lebih rinci.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 9,5	0	0	Baik Sekali
9,5 – 10,5	1	4,55	Baik
10,5 – 11,5	7	31,82	Sedang
> 11,5	14	63,64	Kurang
Jumlah	22	100	

Dari 20 sampel, 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan baik (9,5–10,5), 7 orang (31,82%) kategori sedang (10,5–11,5), dan 14 orang (63,64%) kategori kurang (>11,5). Untuk daya ledak otot tungkai, skor maksimum adalah 63 cm, skor minimum 11 cm, dengan nilai mean 45 cm dan standar deviasi 11,39. Tabel 3 di bawah memberikan deskripsi data daya ledak otot tungkai secara lebih rinci:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>250	5	22,73	Baik Sekali
241-250	1	4,55	Baik
231-240	4	18,18	Sedang
221-230	1	4,55	Cukup
<220	11	50,00	Kurang
Jumlah	22	100	

Dari 22 sampel, 5 orang (22,73%) memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali (>250), 1 orang (4,55%) kategori baik (241-250), 4 orang (18,18%) kategori sedang (231-240), 1 orang (4,55%) kategori cukup (221-230), dan 11 orang (50,00%) kategori kurang (<220). Untuk daya tahan aerobik, skor maksimum adalah 42,11 ml/kg/min, skor minimum 37,41 ml/kg/min, dengan nilai mean 39,29 ml/kg/min dan standar deviasi 1,62. Tabel 4 di bawah memberikan deskripsi data daya tahan aerobik secara lebih rinci:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>55	0	0	Tinggi
51-55	0	0	Sangat baik
45-50	0	0	Baik
38-44	13	59,09	Sedang
35-37	9	40,91	Rendah
<35	0	0	Sangat rendah
Jumlah	22	100	

Dari tabel di atas dengan 22 orang sampel, semua partisipan (100%) menunjukkan daya tahan aerobik pada rentang 38-44, masuk dalam kategori sedang, sementara 9 individu (40,91%) menunjukkan daya tahan aerobik pada rentang 35-37, diklasifikasikan dalam kategori rendah.

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Dari hasil penelitian, terungkap bahwa 1 orang (4,55%) menunjukkan kecepatan dalam kategori baik, 2 orang (9,09%) dalam kategori sedang, 6 orang (27,27%) dalam kategori kurang, dan 13 orang (59,09%) dalam kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas cenderung kurang optimal, terlihat pada saat latihan dan pertandingan, khususnya dalam sprint saat serangan balik yang belum optimal, memberikan kesempatan bagi lawan untuk mengambil bola. Dalam permainan sepak bola, kecepatan memiliki peran krusial untuk melakukan lari start dalam mengejar bola dan menggiring bola saat berlari. Kecepatan menjadi komponen penting karena dapat memberikan akselerasi saat menyerang dan juga bertahan. Kekurangan kecepatan dapat menjadi hambatan dalam mengikuti latihan dan pertandingan, bahkan jika pemain tersebut memiliki keterampilan teknis yang baik. Dengan demikian, analisis peneliti menyarankan agar pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas secara rutin dan teratur mengikuti program latihan yang terprogram yang disediakan oleh pelatih. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan secara signifikan. Pemain juga disarankan untuk melakukan latihan intensif, seperti

sprint 20 meter, 30 meter, dan 40 meter, untuk meningkatkan kecepatan mereka.

2. Kelincahan

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan dalam kategori baik, 7 orang (31,82%) dalam kategori sedang, dan 14 orang (63,64%) dalam kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa kelincahan pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas masih kurang optimal, terlihat pada saat latihan dan pertandingan, khususnya dalam melakukan passing yang belum optimal. Keterbatasan kelincahan terlihat dari hasil passing yang tidak sampai ke sasaran, bola yang terlambat, dan kesulitan dalam mengikuti langkah untuk melakukan passing. Kelincahan memiliki peran penting dalam kemampuan seorang pemain sepakbola untuk menggiring bola, melewati lawan, dan melepaskan diri dari penjagaan lawan. Kemampuan ini melibatkan perubahan arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Berdasarkan analisis tersebut, peneliti menyarankan agar pemain mengikuti latihan rutin dan terprogram yang disediakan oleh pelatih untuk meningkatkan kelincahan. Latihan intensif yang direkomendasikan melibatkan gerakan tubuh secara umum, seperti lari bolak-balik (shuttle run), lari zig-zag, lari dengan formasi angka delapan, squat thrust, latihan lompat-lompat, dan lari naik-turun tangga. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas yang masih kurang optimal.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian, terlihat bahwa 5 orang (22,73%) menunjukkan daya ledak otot tungkai dalam kategori baik sekali, 1 orang (4,55%) dalam kategori baik, 4 orang (18,18%) dalam kategori sedang, 1 orang (4,55%) dalam kategori cukup, dan 11 orang (50,00%) dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas masih kurang, terutama terlihat pada serangan yang dilakukan selama pertandingan yang kurang efektif, ditandai dengan tembakan lambat dan kurang bertenaga sehingga mudah ditangkis oleh kiper. Daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam sepak bola, digunakan untuk menendang bola, memulai serangan atau kejutan, berlari, dan melompat, seperti dalam melakukan sundulan. Kekurangan daya ledak otot tungkai dapat menghambat penampilan pemain, bahkan jika mereka memiliki keterampilan

teknis yang baik. Peneliti merekomendasikan agar pemain mengikuti latihan rutin dan terprogram yang disediakan oleh pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang intensif, terutama yang bersifat eksplosif seperti latihan plyometrik, disarankan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan secara signifikan meningkatkan daya ledak.

4. Dayatahan

Hasil penelitian ini terlihat bahwa 13 orang (100%) memiliki daya tahan aerobik dalam kategori sedang dan 9 orang (40,91%) dalam kategori rendah. Ini mengindikasikan bahwa daya tahan pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas tergolong sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya variasi dan pembebanan latihan yang stagnan, serta pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas tampak mudah kelelahan dalam setiap latihan dan pertandingan. Kelelahan ini terlihat dari pola nafas yang tidak teratur selama latihan dan pertandingan, yang pada akhirnya memengaruhi performa pemain. Kekurangan daya tahan aerobik dapat menjadi kendala dalam permainan sepak bola, terutama pada pertandingan yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Pemain dengan daya tahan aerobik yang baik dapat bekerja secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan analisis tersebut, peneliti merekomendasikan agar pemain mengikuti latihan rutin dan terprogram yang diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan seperti fartlek, continuous run, lari akselerasi, dan latihan lainnya disarankan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SSB Cikal U-17 Musi Rawas memiliki kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobic yang beragam. Kecepatan dan kelincahan tergolong kurang sekali, sementara daya ledak otot tungkai kurang, dan daya tahan aerobic sedang. Dari kesimpulan tersebut, disarankan agar pemain tetap termotivasi, meningkatkan semangat latihan, dan menjaga disiplin latihan serta pola makan, terutama bagi yang memiliki kondisi kurang. Bagi pemain dengan kondisi baik, disarankan untuk mempertahankannya dan meningkatkan latihan. Pelatih diharapkan memonitor kondisi fisik pemain secara rutin, memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P., & Loranca-Valle, C. (2021). Sustainable management of sports federations: The indirect effects of perceived service on member's loyalty. *Sustainability (Switzerland)*, 13(2), 1–24. <https://doi.org/10.3390/su13020458>
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 85–91.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- García, B., & Llopis-Goig, R. (2020). Supporters' attitudes towards European football governance: structural dimensions and sociodemographic patterns. *Soccer and Society*, 22(4), 1–16. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1790356>
- Isnandar, M., Soegiyanto, S., & Hidayah, T. (2020). Evaluation of the Football Development Program in Deli Serdang Regency, North Sumatra. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 306–311.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i0.46452>
- Jorge, P. (2022). Physical exercises for preventing injuries among adult male football players : A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 11, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.11.003>
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., & Hammami, R. (2020). Agility Testing in Youth Football (Soccer)Players; Evaluating Reliability, Validity, and Correlates of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Leeder, T. M., & Sawiuk, R. (2021). Reviewing the sports coach mentoring literature: a look back to take a step forward. *Sports Coaching Review*, 10(2), 129–152. <https://doi.org/10.1080/21640629.2020.1804170>
- Marheni, E., Purnomo, E., Jermaina, N., Afrizal, S., Sitompul, S. R., Suardika, I. K., & Ardita, F. T. (2021). Discipline levels of junior students during physical education lessons at schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 635–641. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090405>
- Möttus, R., Wood, D., Condon, D. M., Back, M. D., Baumert, A., Costantini, G., Epskamp, S., Greiff, S., Johnson, W., Lukaszewski, A., Murray, A., Revelle, W.,

- Wright, A. G. C., Yarkoni, T., Ziegler, M., & Zimmermann, J. (2020). Descriptive, Predictive and Explanatory Personality Research: Different Goals, Different Approaches, but a Shared Need to Move Beyond the Big Few Traits. *European Journal of Personality*, 34(6), 1175–1201. <https://doi.org/10.1002/per.2311>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>
- Pramana, A., Yulifri, Y., Rasyid, W., & Syampurma, H. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Adios FC Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(11), 80–86.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rochael, M., & Praça, G. M. (2023). Designing small-sided games for counter- attack training in youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0), 1–11. <https://doi.org/10.1177/17479541231170830>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Stone, J. A., Rothwell, M., Shuttleworth, R., & Davids, K. (2021). Exploring sports coaches' experiences of using a contemporary pedagogical approach to coaching: an international perspective. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 639–657. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1765194>
- Suhesti, H., & Maidarman, M. (2020). Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik. *Jurnal Patriot*, 2(1), 278–290.

- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6684431>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., & Suganda, M. A. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 1–8. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.31004/bola.v4i1.2282>
- Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>