

Survei Kondisi Fisik Siswa Sepakbola SSB Satria Muda Usia 17 Tahun Kota Malang

Nanda, Supriatna*, Taufik, Roesdiyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: supriatna.fik@um.ac.id

Paper received: 2-9-2022; revised: 21-9-2022; accepted: 27-9-2022

Abstract

The primary goal of the review was to decide the capacity of the state of being of SSB Satria Muda Malang City. Based on the speed, leg muscle strength, abs strength, readiness, and perseverance. This kind of examination is graphic quantitative. Subjects in the review were 17 year old Satria Muda SSB understudies, adding up to 15 individuals. From the consequences of the review, the consequences of the speed test with a worth of 40 percent were in the adequate class, the consequences of the leg muscle strength test were 46.7 percent in the less classification, the consequences of the abs strength test were 60 percent in the excellent classification, the dexterity test results were 40 percent in the excellent classification, and the consequences of the power test, which is 46.7 percent, are in the extremely unfortunate class. The finish of this review is that the degree of states of being including speed, leg muscle strength, abs strength, readiness, and perseverance SSB Satria Muda Malang City understudies are in the unfortunate class, it is proven by the normal score of 27 percent of the whole test.

Keywords: physical condition; student; football

Abstrak

Sasaran utama dari kajian tersebut adalah untuk menentukan kapasitas status keberadaan SSB Satria Muda Kota Malang. Berdasarkan kecepatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan perut, ketangkasan, dan ketekunan. Eksplorasi semacam ini bersifat kuantitatif. Subyek yang ditinjau adalah mahasiswa SSB Satria Muda berusia 17 tahun berjumlah 15 orang. Dari hasil review didapatkan hasil tes kecepatan dengan nilai 40 persen berada pada kelas cukup, efek samping tes kekuatan otot tungkai 46,7 persen pada kelas kurang, hasil tes kekuatan otot perut adalah 60 persen dalam klasifikasi umumnya sangat baik, hasil tes ketangkasan adalah 40 persen di kelas yang luar biasa, dan efek samping dari tes kekuatan yaitu 46,7 persen berada di kelas yang sangat disayangkan. Hasil akhir dari tinjauan ini adalah bahwa derajat status meliputi kecepatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan perut, ketangkasan, dan ketekunan siswa SSB Satria Muda Kota Malang berada pada kelas kurang, hal ini dibuktikan dengan nilai normal sebesar 27 persen. seluruh tes.

Kata kunci: kondisi fisik; siswa; sepak bola

1. Pendahuluan

Sepak bola adalah permainan bola berkelompok yang dimainkan oleh sebelas pemain, di mana para pemain yang memainkan bagian dan posisinya masing-masing, menjadi penjaga gawang, pelindung, gelandang atau gelandang tertentu, dan mengejar pemain. Itu harus menjadi satu unit dalam satu grup (Hermawan and Sili 2016).

Dominasi besar strategi fundamental dari setiap pemain sangat penting, agar penguasaan bola bisa terkontrol dan bisa melebarkan bola dalam keadaan apapun (Utama 2017). Selain itu, menurut Anshar (2018), dalam sepak bola ada beberapa metode penting, yaitu menumpahkan (spilling), mengoper (menghabiskan bola), mengontrol (mendapatkan

bola), menyundul (menyundul bola), dan menembak (menendang bola). bola). Selain penguasaan teknik dasar kondisi fisik juga penting dimiliki pemain.

Kondisi fisik menjadi hal penting yang harus diperhatikan dalam permainan sepakbola, tanpa mengesampingkan faktor teknik dan taktik. Kondisi fisik yang baik tidak serta merta didapatkan dengan mudah harus melalui tahap latihan yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan. Kondisi fisik menjadi salah satu komponen dasar yang tidak boleh ditunda bahkan di tawar bagi atlet elite (Ridwan 2020). Kapasitas aktual yang besar akan memberikan pergantian peristiwa atau dukungan yang besar ke bagian-bagian yang berbeda seperti metode, strategi, dan sikap, tanpa keadaan yang hebat pemain akan kesulitan untuk menerapkan bagian-bagian khusus dan strategis yang telah dikuasai. (Lufisanto 2014).

Penguasaan kondisi dalam permainan sepak bola sangat diperlukan oleh pemain guna mendukung kemampuan teknik dan taktik yang telah dimiliki, kemampuan fisik dalam sepakbola antara lain adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan, selain itu juga ada faktor mental yang artinya pemain harus memiliki keberanian dan bekerja sama dengan satu tim (Irianto 2011). Tujuan utama permainan sepak bola adalah menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan atau mencetak goal sebanyak mungkin ke gawang lawan (Yudistira, Mudian, and Risyanto 2018).

Bagian-bagian penting dari makhluk yang harus digerakkan oleh pesaing kelas dunia terdiri dari solidaritas (*Strength*), kemampuan beradaptasi (*flexibility*), kecepatan (*speed*), ketangkasan (*Agility*), ketekunan (*Endurance*). (Prima and Kartiko 2021). Berdasarkan karakteristik sepak bola maka komponen kondisi fisiknya dominan yang diperlukan yaitu Kecepatan (*Speed*), kekuatan (*Strength*), dan daya tahan (*endurance*) (Istofian and Amiq 2016). Keadaan harus ditingkatkan sehingga dalam bermain sepak bola untuk memperbaiki hal-hal, berkaitan dengan metode dan strategi. Tugas mentor dalam olahraga sepak bola tidak hanya memberikan pelatihan khusus dan sistem bermain, mentor juga harus memiliki informasi yang berkaitan dengan keadaan pemain, selain itu mentor juga diharapkan untuk memberikan berbagai kegiatan. terkait dengan keadaan pemain, sehingga jika pemain memiliki keadaan hebat, Anda dapat melakukan eksekusi paling ekstrem (Weda 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian Ribut Heavenly utusan Dani yang menyatakan bahwa "memiliki keadaan yang buruk tetapi strategi, strategi dan pola pikir yang baik juga kurang kuat untuk prestasi sepak bola" (Dani, 2017).

Kecepatan dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam mengelola keadaan tertentu yang memerlukan komponen kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola dan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, kecepatan dapat dipersiapkan secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Menurut Azhari, Sujiono, and Widyonarto (2017), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perkembangan yang sebanding secara berurutan dalam jangka waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang paling terbatas. Lebih lanjut menurut Putri and Yuliawan (2021), Setiap sprinter sebenarnya membutuhkan kekuatan otot. Dengan kekuatan otot yang hebat, Anda sebenarnya ingin menawarkan lebih banyak kecepatan lari.

Kekuatan otot adalah bagian penting dari keberadaan untuk membantu bagian yang berbeda dalam sepak bola. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Lamusu, Mile, and Lamusu (2022), "permainan yang berbeda membutuhkan kekuatan otot atau kekuatan berbahaya otot kaki dalam eksibisinya, terutama olahraga yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam

merespons, salah satunya adalah sepak bola. Sementara itu, menurut Zulfikran, Irfan, and Fahrizal (2018), "kekuatan otot adalah gambaran dari penyempitan paling ekstrem yang disampaikan oleh otot atau kumpulan otot". Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh Jumaking (2020), kekuatan sentuhan otot kaki adalah campuran dari beberapa variabel aktual, komponen solidaritas dan kecepatan. Oleh sebab itu, kekuatan otot tungkai yang bagus sangat diperlukan oleh atlet sepakbola.

Selain kecepatan dan kekuatan otot kaki, kelincahan, ketekunan dan kekuatan perut juga penting bagi pemain sepak bola. Menurut Gemael and Kurniawan (2019), kelincahan menyiratkan kapasitas dan persiapan tubuh seseorang untuk menuju ke jalur yang berbeda dengan cepat, dalam waktu sesingkat mungkin tanpa menggunakan banyak energi dengan menjaga keseimbangan. Lebih lanjut berdasarkan penelitian Sulistiyono et al. (2022) mengungkapkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan faktor yang penting karena berhubungan dengan keterampilan pemain sepakbola

Pemain sepak bola diharapkan memiliki ketekunan yang besar untuk mengikuti presentasi mereka selama pertandingan dan mencegah cedera. Sementara itu, menurut (Wahyu Firmansah & Jatmiko, 2021) ketekunan pemain sepak bola dapat diberikan melalui persiapan mediasi menggunakan teknik untuk jangka waktu yang lama dengan daya rendah atau rentang energi yang singkat terfokus dalam perkembangan atau hanya memusatkan perhatian pada satu perkembangan. Selain itu, kekuatan perut diharapkan dapat membantu ketepatan menembak pemain sepak bola. Hal ini sesuai dengan eksplorasi Adityatama (2017), menembak bola ke gawang sepak bola merupakan pengembangan yang memanfaatkan kekuatan otot perut.

Ada laporan perbandingan yang melihat keadaan mahasiswa SSB. Yang pertama oleh Maulana and Faruk (2018) yang menganalisis keadaan pemain sepak bola SSB Indonesia Muda Surabaya dari hasil penelitian ini sangat baik dapat dilihat bahwa keadaan pemain sepak bola SSB Indonesia Muda Surabaya U-19 tampak hebat, khususnya kecepatan, ketangkasan kanan dan kesiapan kiri, sementara penghalang daya berada di kelas menengah dan kekuatan berbahaya berada di kelas kurang. Kedua, menurut Azidman, Arwin, and Syafrial (2017), efek samping dari 4 hal uji yang dilakukan menunjukkan bahwa keadaan pemain sepak bola di SMA Negeri 1 Kaur berada pada kelas kurang beruntung, kecuali sit dan sampai pada tes yang memperoleh klasifikasi sedang. Ketiga oleh Anwar (2013) yang mengkaji teknik dasar dan kondisi fisik siswa SSB sekabupaten Demak, hasil penelitian menunjukkan 60% kondisi fisik SSB dalam kondisi sedang. Keempat oleh Deni Setiawan yang mengkaji kondisi fisik SSB Assyabaab Sidoarjo, kondisi fisik pemain sepakbola Assyabaab di Kabupaten Sidoarjo dalam kategori sedang. Kelima oleh Putra and Umar (2020) yang menganalisis keadaan pemain sepak bola di SMAN 1 Ampek Nagari, Aturan Agam, hanya menemukan 2 individu (9,09%) pada klasifikasi umum sangat baik, dan 5 individu (22,73%) pada kategori umum baik. kelas besar. Sedangkan untuk klasifikasi sedang terdapat 7 individu (31,82%), klasifikasi kurang 7 individu (31,82%) dan 1 individu (4,55%) pada kelas kurang. Keenam penelitian oleh Sulasmono (2016) yang menganalisis keadaan pemain SSB Fishs Jaya Sidoarjo, konsekuensi dari tinjauan menggunakan estimasi tarif yang jelas menunjukkan bahwa secara umum keadaan pemain senior SSB Fishes Jaya adalah 95% dari pemain di kelas cukup dan 5% pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan persepsi para ahli, yang terjadi di lapangan adalah derajat keadaan siswa SSB Satria Muda U-17 selama ini tidak, hal ini seharusnya terlihat dari hasil eksperimen dan

persepsi ketika Saat pelatihan terjadi, para siswa langsung mengalami kelemahan yang sangat parah yang menyebabkan siswa tidak mampu mengikuti presentasi mereka sehingga mereka kurang terlibat saat bertanding, hal ini tentu saja karena beberapa bagian dari kondisi tubuh yang kurang baik.

2. Metode

Konfigurasi eksplorasi ini menggunakan pemeriksaan kuantitatif ilustratif dengan menggunakan strategi gambaran umum. Pemeriksaan kuantitatif sendiri merupakan penelitian yang diharapkan dapat memanfaatkan angka-angka, mulai dari ragam informasi, pemahaman informasi dan adanya hasil.

Populasi pada penelitian yaitu berjumlah 15 siswa dan yang akan diambil pada penelitian yaitu subjek yang sudah masuk dalam kriteria dan karakteristik tertentu yang sudah diterapkan dari peneliti. Sampel yaitu bagian atas populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian (Winarno 2020). Penelitian memakai metode purposive sampling adalah siswa sekolah sepak bola Satria Muda.

Alur penelitian ini yaitu menentukan variabel, subjek dan lokasi penelitian. Kemudian menentukan sampel. Setelah sampel ditentukan, maka instrumen dibagi. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Satria Muda Kota Malang. Subjek penelitian yaitu 15 siswa SSB Satria Muda Usia 17 tahun.

Instrumen penelitian adalah apparatus yang terlibat oleh analis dalam mengumpulkan informasi dengan tujuan agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam memperkirakan faktor penelitian. Instrumen pemeriksaan berupa tes, yang terdiri dari lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, lompatan ke atas untuk mengukur kekuatan otot kaki, Illinois untuk mengukur ketangkasan, dan tes bleep untuk mengukur ketekunan.

Prosedur pemeriksaan informasi yang digunakan dalam eksplorasi ini bersifat ekspresif sebagai tarif. Metode pengujian informasi tarif ekspresif direncanakan untuk memutuskan situasi dengan faktor-faktor, khususnya untuk menggambarkan keadaan siswa Satria Muda SBB berusia 17 tahun yang diperkenalkan melalui tarif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ridwan (2020: 71-95), sarannya adalah sebagai berikut: 1) Menghitung nilai responden dan setiap sudut pandang atau sub variabel, 2) Rekap nilainya, 3) Hitung nilai normalnya, 4) Menghitung persentase dengan rumus

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (1)$$

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang derajat keadaan siswa SSB Satria Muda U-17 Kota Malang yang meliputi enam bagian aktual yaitu kecepatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan perut, ketangkasan, dan ketekunan.

Informasi yang disampaikan adalah pengamanan pelaksanaan tes dan estimasi pada setiap variabel, lebih spesifiknya informasi yang didapat dengan konsekuensi kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kekuatan otot tungkai menggunakan *vertical jump*, kekuatan otot perut yang didapat dari *sit up*. tes, kesiapan memanfaatkan *illinois test* dan *bleep test*. untuk mengukur ketekunan siswa SSB Satria Muda Kota Malang U-17.

Efek samping dari informasi yang diperoleh dari siklus pengujian dan estimasi akan diuraikan secara memukau dan kemudian diperkenalkan dalam struktur polos. Berikut informasi terkait kecepatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan perut, ketangkasan, dan ketekunan yang diberikan kepada 15 siswa SSB Satria Muda Kota Malang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Keseluruhan Tes

No	Variabel	Jenis tes	Max	Min	Mean	SD
1	Kecepatan (detik)	Lari 30 m	5,5	3,9	4,51	0,43
2	Kekuatan otot tungkai (cm)	Vertical jump	68	44,50	56,84	5,87
3	Kekuatan otot perut (menit)	Sit up	50	20	32	8,06
4	Kelincahan (detik)	Illinois	12,49	11,32	12,03	0,32
5	Daya tahan (ml/kg/min)	Bleep test	46,5	27,2	36,2	5,84

Tabel 2. Hasil Norma Tes Kecepatan Lari 30 m

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Sangat Baik	< 3,91 detik	0	0
Baik	3,92 - 4,34 detik	6	40%
Cukup	4,35 - 4,72 detik	4	26,7%
Kurang	4,73 - 5,11 detik	2	13,3%
Sangat Kurang	5,12 - 5,50 detik	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil tes pada tabel diatas dapat diketahui kemampuan kecepatan siswa Sekolah Sepak bola Satria Muda usia 17 tahun Kota Malang yang berjumlah 15 orang, sebesar 40% dari total jumlah siswa masuk pada kategori baik.

Tabel 3. Hasil Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Sangat Baik	>92	0	0
Baik	78 - 91	0	0
Cukup	65 - 77	1	7%
Kurang	52 - 64	11	73%
Sangat Kurang	<51	3	20%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan hasil tes pada tabel diatas dapat diketahui kemampuan kekuatan otot tungkai siswa Sekolah Sepak bola Satria Muda usia 17 tahun Kota Malang yang berjumlah 15 orang, sebesar 73% dari total jumlah siswa masuk pada kategori kurang.

Tabel 4. Hasil Norma Tes Kekuatan Otot Perut

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Sangat Baik	>30	9	60%
Baik	26 – 30	3	20%
Cukup	20 – 25	3	20%
Kurang	17 – 19	0	0
Sangat Kurang	<17	0	0
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pengujian yang disajikan pada tabel di atas, maka cenderung terlihat bahwa kapasitas kekuatan otot abs siswa Sekolah Sepak Bola Satria Muda 17 tahun di Kota Malang yang berjumlah 15 orang ditambah 60% dari jumlah lengkap siswa dalam klasifikasi mengemukakan.

Tabel 5. Hasil Norma Tes Kelincahan Illinois

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Sangat baik	<11,90	6	40%
Baik	11,90 – 12,20	5	33%
Cukup	12,21 – 12,35	1	7%
Kurang	12,36 – 12,50	3	20%
Sangat Kurang	>12,50	0	0
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil tes pada tabel diatas dapat diketahui tingkat kelincahan siswa Sekolah Sepak bola Satria Muda usia 17 tahun Kota Malang yang berjumlah 15 orang, sebesar 40% dari total jumlah siswa masuk pada kategori sangat baik.

Tabel 6. Hasil Norma Tes Daya Tahan *Multi-Stage Fitness Test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase %
Baik Sekali	51,0 – 55,9	0	0
Baik	45,2 – 50,9	2	13,3%
Cukup	38,4 – 45,1	2	13,3%
Kurang	35,0 – 38,3	4	26,7%
Sangat Kurang	<35,0	7	46,7%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil tes pada tabel diatas dapat diketahui tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa Sekolah Sepak bola Satria Muda usia 17 tahun Kota Malang yang berjumlah 15 orang, sebesar 46,7% dari total jumlah siswa masuk pada kategori sangat kurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kondisi fisik siswa SSB Satria Muda U-17 Kota Malang masih harus ditingkatkan, hal itu dapat dilihat dari hasil beberapa komponen kondisi fisik yang masih pada kategori kurang – sangat kurang. Kondisi fisik merupakan kebutuhan dasar yang tidak bisa ditunda dan dinegosiasikan dibutuhkan dalam meningkatkan kebutuhan atlet dan landasan titik tolak suatu awalan untuk mencapai prestasi dalam olahraga (Suprianto

et al. 2018). Tingkat konsentrasi pemain dipengaruhi oleh kondisi fisik, semakin baik kondisi fisik pemain maka akan mampu melakukan konsentrasi yang baik selama pertandingan, begitupun sebaliknya (Sulasmono 2016). Jadi kondisi fisik sangatlah penting yang wajib dikuasai dari atlet yang ingin meningkatkan dan mengembangkan kemampuannya untuk mencapai prestasinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Firmansyah, Prasetya, and Arif (2021) yang mengungkapkan bahwa bagian sebenarnya dalam sepak bola sangat menarik pada permainan, bagian pendukung sangat lebar, namun bagian keseluruhan melayang adalah kekuatan, kemampuan beradaptasi, kecepatan, ketekunan, dan keadaan antropometrik. untuk lebih spesifik jarak aman dan panjang kaki.

Komponen yang pertama yaitu kecepatan yang diperoleh hasil 40% tergolong kategori baik, sedangkan hasil tes kondisi fisik atlet sepakbola puslatda jatim diperoleh hasil 100% dalam kategori baik (Maulana et al. 2021). Kecepatan adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugasnya secepat mungkin atau berpindah tempat dalam waktu sesingkat-singkatnya (Aufa, 2021). Kecepatan adalah bagian penting dari keadaan dalam sepak bola, dengan kecepatan tinggi pemain sepak bola akan benar-benar ingin melakukan siklus perubahan dari mengejar menjadi menjaga atau melindungi menjadi mengejar, pemain yang memiliki kecepatan tinggi sebenarnya ingin mempercepat agar bisa menambah tujuan mencetak gol (Maulana et al. 2021). Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian Febryani, Widodo, and Adji (2019), kecepatan lari dipengaruhi oleh beberapa variabel. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari antara lain kekuatan otot tungkai, kekuatan bahaya otot tungkai, dan kemampuan adaptasi otot pelengkap, sedangkan faktor fisik atau postur tubuh meliputi tinggi badan, panjang, ukuran, lebar, dan berat badan.

Bagian kedua dan ketiga, khususnya kekuatan otot tungkai, menunjukkan bahwa 73% berada di kelas kurang baik, dan kekuatan perut menunjukkan 60% berada di kelas sangat baik, sedangkan konsekuensi dari tes kekuatan otot tungkai untuk Focal Jawa Timur. Pesaing sepak bola Jawa menunjukkan bahwa 42% berada dalam klasifikasi mengagumkan. (Maulana et al. 2021), dan hasil tes kekuatan otot perut sepakbola akademi ngunut diperoleh hasil 53% kategori sangat baik (Dawud and Hariyanto 2020). Kekuatan otot rangka merupakan penentu penting dari kapasitas fungsional individu. Sedangkan pada orang dewasa muda kekuatan otot telah dikaitkan dengan kinerja atletik, pada orang tua kekuatan yang lebih besar umumnya dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik dan tingkat hidup mandiri yang lebih tinggi, yang keduanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi (Cahyani, Verdiantoro, and Uma 2020) (Verdijk et al. 2009). Kekuatan otot perut sangat penting dalam pelaksanaan menyundul bola dalam pertandingan sepak bola, karena dalam perkembangan ini peserta harus cukup mampu membantu perkembangan menyundul bola cepat dan juga kuat (Sumarlin, 2019). Kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi beban atau tahanan dalam satu waktu (Bafirman and Wahyuri 2019). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Aditya and Dewi (2020) yang mengungkap bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek sangat dekat, karena kemampuan lari jarak pendek akan menentukan kekuatan. Untuk itu membutuhkan tenaga otot agar hasil lompatan dapat dilakukan dengan ideal.

Komponen kondisi fisik yang keempat adalah kelincahan yang diperoleh hasil 40% sangat baik, sedangkan hasil tes kelincahan atlet sepakbola puslatda jatim diperoleh hasil 100% dalam kategori sangat baik (Maulana et al. 2021). Kesiapan dicirikan sebagai kapasitas untuk menuju ke jalur yang berbeda dengan cepat, serta kemampuan untuk mengambil rute

alternatif dengan cepat dan tepat. Dalam publikasi yang lebih baru, beberapa penulis telah mendefinisikan kelincuhan untuk memasukkan perubahan arah seluruh tubuh serta gerakan cepat dengan perubahan arah anggota badan (Kotler and Armstrong 1997). Apalagi seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Milanović et al. (2013), persiapan SAQ adalah metode yang layak untuk mengembangkan ketangkasan lebih lanjut dengan dan tanpa bola, untuk pemain sepak bola muda dan dapat diingat untuk program persiapan fungsional.

Komponen kondisi fisik yang terakhir yaitu daya tahan diperoleh hasil 46,7% tergolong kategori sangat kurang, sedangkan hasil tes daya tahan atlet sepakbola puslatda jatim diperoleh hasil 42% dalam kategori baik (Maulana et al. 2021) (Maulana and Faruk 2021). Pentingnya daya tahan dalam olahraga sepakbola agar siswa meningkatkan daya tahan nya supaya bisa memberikan hasil yang maksimal (Yullianto, Hidayat, and Kusuma 2020). Jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet tidak baik, maka akan mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding sehingga teknik yang baik tidak dapat berjalan dengan baik dan akan susah meraih prestasi. Dari hasil tes daya tahan aerobik atlet masih kurang sehingga perlunya pemberian latihan dengan terprogram terkait latihan daya tahan aerobic. Maulana and Faruk (2021), kemampuan daya tahan adalah dimana seorang atlet tidak mudah mengalami kelelahan saat melakukan tugas tertentu, artinya atlet mampu tetap terus bergerak tanpa kehilangan konsentrasi, atlet tetap mampu mengambil keputusan yang tepat dan atlet tidak mudah mengalami cedera walaupun melakukan pertandingan dengan intensitas yang tinggi.

Sesuai atas hasil tes yang telah dilaksanakan oleh peneliti, tingkat kondisi fisik Siswa SSB Satria Muda usia 17 tahun Kota Malang secara keseluruhan masuk pada kategori Kurang hal itu dibuktikan dengan 27% dari rata-rata tes. Tujuan dalam permainan tidak akan tercapai dalam keadaan tergerak oleh pemain, hasil yang didapat menunjukkan bahwa keadaan pemain masih dalam klasifikasi yang kurang sehingga harus ditingkatkan, oleh karena itu pemain harus selalu mengacu pada informasi yang ada. Selanjutnya, prestasi dapat dicapai dengan melakukan aktivitas aktual yang biasa dan kemampuan pengembangan mendasar dan harus dimulai sejak awal (Anwar 2013). Lebih lanjut kondisi fisik pemain sepakbola dapat ditingkatkan sesuai dengan hasil penelitian dari Helgerud et al. (2011), bahwa program latihan kekuatan dan daya tahan bersamaan dengan latihan sepakbola reguler menghasilkan peningkatan yang cukup besar pada kapasitas fisik pemain dan dengan demikian dapat berhasil diperkenalkan pada para pemain sepakbola.

4. Simpulan

Mencermati akibat dari uji coba siswa SSB Satria Muda 17 tahun di Malang, yang diselesaikan di lapangan sepak bola petarung muda dengan 15 siswa melangkah melalui ujian estimasi lari 30 meter, *vertical jump*, *sit up*, *illinois*, dan *bleep test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi kecepatan berada pada klasifikasi “terbalik”, kekuatan otot tungkai berada pada klasifikasi “kurang”, kekuatan perut berada pada kategori “umumnya sangat baik”, ketangkasan dikenang dalam klasifikasi “luar biasa”, dan ketekunan dikenang. untuk kelas “umumnya sangat baik”. Cukup tidak".Efek lanjutan dari eksplorasi dan pemeriksaan informasi dari semua bagian keadaan siswa SSB Satria Muda adalah "kurang", sangat baik dapat ditunjukkan dengan skor normal 27% dari keseluruhan tes.

Daftar Rujukan

Aditya, V. S., & Dewi, C. (2020). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT) PADA SISWA KELAS 5 SD NEGERI 62 KOTA BENGKULU. 1(3), 50–55.

- Adityatama, F. (2017). JUARA: Jurnal Olahraga. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604.
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.
- Azidman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Cetakan 1). Depok: Rajawali Pers.
- Cahyani, Y. N., Verdiantoro, A. G., & Uma, F. (2020). Perlindungan Hukum Bagi Korban Tindak Kekerasan Seksual Kaum Tunarungu dalam Perspektif Hukum Pidana. *Mimbar Keadilan*, 13(2).
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Febryani, R. D. P., Widodo, S., & Adji, R. M. S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepak Bola Diklat Diponegoro Muda PS Undip). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 412–419.
- Firmansyah, A., Prasetya, R. A., & Arif, M. A. A. (2021). Technical Review of The Role Physical Conditions in Football. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 87–93. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v6n1.87-93>
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155–161.
- Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O. J., & Hoff, J. (2011). Strength and Endurance in Elite Football Players. *Nt J Sports Med*. doi: 10.1055/s-0031-1275742
- Hermawan, I., & Sili, L. L. S. B. (2016). Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 13-14 Tahun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 10–20.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (S. *Sport Performance Journal*, 7(1), 44–50.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Istofian, R.S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).
- Jumaking. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMAN 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122–131.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (1997). *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1–9.
- Lufisanto, M. S. (2014). Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2021). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Indonesia Muda Surabaya (Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya). Universitas Negeri Surabaya e-mail: mohammadfaruk@unesa.ac.id ABSTRAK.
- Maulana, H., Faruk, M., Pd, S., Olahraga, P. K., Olaharaga, F. I., & Surabaya, U. N. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study akhir priode persiapan kusus)*. 1–10.
- Milanović, Z., Spori, G., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *J Sports Sci Med*, 12(1), 97–103.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *J. Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*, 9(1), 161–170.
- Putra, R., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464–476. doi: 10.24036/patriot.v2i1.561

- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal SCORE*, 1(1), 1–13.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Tunas Jaya Sidoarjo. *Urnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Sulistiyono, Primasoni, N., Rahayu, T. W., & Galih, D. (2022). The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 11(1), 42–46.
- Suprianto, Kholida, S. I., Andi, H. J., & Mahardika, I. K. (2018). The Effectiveness of Basic Physics Experiment Module Based on Guided Inquiry Model in Improving Hard Skills and Soft Skills of Prospective Physics Teachers. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 14, 52–59.
- Verdijk, L. B., Loon, L. Van, Meijer, K., & Savelberg, H. H. C. M. (2009). One-Repetition Maximum Strength Test Represents a Valid Means to Assess Leg Strength in Vivo in Humans. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 59–68. doi: 10.1080/02640410802428089
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. doi: 10.5281/zenodo.4452635
- Yudistira, R., Mudian, D., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Pendekatan Taktik Terhadap kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Persetan FC Usia 10-12 Tahun Desa Citra Jaya Kecamatan Binong. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(1), 190–199.
- Yullianto, M. D., Hidayat, S., & Kusuma, K. C. A. (2020). Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negaraoa. *Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2), 51–55.
- Zulfikran, Irfan, & Fahrizal. (2018). Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki, Kekuatan Tungkai, dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*.