

# Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang

Ananda Luky Ardiansyah, Fahrial Amiq

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

\*Penulis korespondensi, Surel: [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)

Paper received: 19-02-2026; revised: 22-03-2026; accepted: 27-03-2026

## Abstract

This study aims to determine and analyze the physical condition of students who actively participate in extracurricular soccer at SMK Negeri 1 Gedangan, Malang Regency. This study is based on the phenomenon of low physical performance of students who easily experience excessive fatigue when playing soccer, due to the lack of a planned physical conditioning training program. This study used a quantitative descriptive method with a sample of 20 students who actively participate in extracurricular soccer activities. The research instruments used included standing broad jump tests, 30-meter run, Illinois agility, sit and reach, and beep test. Data were analyzed using descriptive percentage techniques. The results of this study indicate that the overall physical condition of students is in the "sufficient" category, with explosive power and flexibility being very good, agility being adequate, but speed and endurance are still relatively low. Improvement in physical condition can be done through more targeted, intensive, and programmed training, accompanied by regular evaluations so that students' physical abilities can develop optimally and support achievement in soccer.

**Keywords:** physical condition; extracurricular; football

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kondisi fisik siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang. Penelitian ini berangkat dari fenomena rendahnya performa fisik siswa yang mudah mengalami kelelahan berlebih saat bermain sepakbola, akibat kurangnya program latihan kondisi fisik yang terencana. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel 20 siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes *standing broad jump*, lari 30 meter, *illinois agility*, *sit and reach*, serta *beep test*. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa secara keseluruhan berada pada kategori "cukup", dengan daya ledak dan kelentukan termasuk sangat baik, kelincahan termasuk cukup, namun kecepatan serta daya tahan masih tergolong rendah. Peningkatan kondisi fisik dapat dilakukan melalui latihan yang lebih terarah, intensif, dan terprogram, disertai evaluasi yang rutin agar kemampuan fisik siswa dapat berkembang optimal dan mendukung pencapaian prestasi dalam sepakbola.

**Kata kunci:** kondisi fisik; ekstrakurikuler; sepakbola

## 1. Pendahuluan

Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang tidak hanya membantu siswa mencapai prestasi akademik, namun juga memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan potensi, karakter, dan keterampilan siswa melalui berbagai kegiatan pendukung, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang membantu siswa untuk memperbesar serta meningkatkan pengetahuan, dan mengembangkan nilai atau sikap (Rafidah *et al.*, 2023). Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat mereka. Sekolah menyediakan beragam kegiatan ekstrakurikuler yang terbagi dalam beberapa bidang. Menurut (Pangestu *et al.*, 2021) ekstrakurikuler yang paling diminati bagi para siswa adalah olahraga, karena aktivitas

olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kebugaran fisik siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, menjadi wadah yang efektif bagi siswa untuk mengasah kemampuan fisik sekaligus menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas dalam kehidupan sehari-hari. (Kamnuron *et al.*, 2020) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang diadakan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan potensi siswa serta kemampuan siswa dalam bidang olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memuat unsur permainan dan tantangan, yang dapat ditujukan untuk diri sendiri serta orang lain, dan melibatkan interaksi dengan lingkungan maupun alam (Mutohir, 2021). Dalam melakukan aktivitas olahraga, setiap orang mempunyai tujuan berbeda, seperti untuk mencari kesenangan, untuk menjaga kebugaran fisik, dan untuk mencapai prestasi, aktivitas olahraga juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial individu. Menurut (Lima & Silva, 2019) olahraga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk dalam aspek kepercayaan diri, interaksi sosial, dan kesehatan. Olahraga menjadi bagian penting bagi kehidupan manusia karena memiliki peran dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Berbagai manfaat tersebut menjadikan olahraga sebagai kebutuhan penting yang perlu dilakukan secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Pranata & Kumaat, 2022) dengan berolahraga, seseorang dapat memperoleh banyak manfaat olahraga yang berkontribusi pada kesehatan dan kualitas hidup. Melakukan olahraga secara konsisten juga dapat membantu menjaga tubuh tetap bugar, metabolisme serta daya tahan akan meningkat. Menurut (Prima & Kartiko, 2021) olahraga juga mempunyai manfaat penting untuk meningkatkan kondisi fisik.

Kondisi fisik menjadi salah satu tuntunan utama yang harus dipunyai oleh siswa agar dapat mencapai prestasi dengan optimal (Arridho *et al.*, 2021). Kondisi fisik yang optimal adalah dasar penting bagi individu untuk dapat melaksanakan aktivitas fisik secara efisien tanpa merasakan kelelahan berlebih. Kondisi fisik merujuk pada sejauh mana seseorang siap untuk melaksanakan tugas-tugas profesional yang memerlukan kemampuan gerak motorik yang tinggi (Maslennikov *et al.*, 2019). Kesiapan tersebut menjadi penentu kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik secara konsisten, efektif, dan berkelanjutan. Melalui latihan secara teratur, seseorang dapat menjaga atau meningkatkan kondisi fisiknya, baik dalam aspek keterampilan maupun kesehatan. Dalam upaya tersebut, (Amiq *et al.*, 2020) menegaskan pentingnya perancangan program latihan yang sistematis guna mengoptimalkan kemampuan fungsional tubuh, sehingga peningkatan kebugaran fisik dapat tercapai dan mendorong atlet meraih prestasi yang lebih tinggi. Peningkatan kebugaran fisik menjadi faktor utama dalam menunjang tuntutan performa pada cabang olahraga dengan intensitas tinggi. Menurut (Setiyawan & Nurrochmah, 2024) kondisi fisik yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap pemain sepakbola untuk meningkatkan kinerja dalam bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga fisik dan teknis, dimainkan dengan ritme serangan dan pertahanan yang cepat serta dinamis, melibatkan kekuatan, intensitas tinggi, dan tingkat persaingan yang kuat (Li, 2019). Sepakbola dimainkan dengan tujuan untuk mencetak gol dan memperoleh kemenangan, serta berusaha untuk tidak kebobolan oleh tim lawan. Masyarakat dari berbagai kalangan sangat menyukai sepakbola, sebuah cabang olahraga yang sering kali dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa. Sepakbola bukan sekedar aktivitas olahraga, melainkan juga sumber hiburan, untuk meningkatkan kebugaran fisik, dan menyalurkan hobi (Rifan *et al.*, 2023). Dalam permainan sepakbola dibutuhkan beragam kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang kompleks. Menurut (Irawan *et al.*, 2025) sebagai permainan beregu,

sepakbola menuntut kemampuan fisik yang kompleks, karena permainan berlangsung selama kurang lebih 90 menit yang mengharuskan pemain mempertahankan intensitas gerak tinggi, menghadapi tekanan lawan, serta menjaga konsistensi performa sepanjang pertandingan. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain dituntut untuk terus bergerak, baik menggiring, mengejar, maupun merebut bola dari pemain lawan, serta bergerak dengan cepat ke segala arah, menggerakkan kepala, tangan, maupun kaki dengan tepat, dan melakukan lompatan dengan tepat, sehingga diperlukan kondisi fisik yang baik, yang menjadi bagian sangat penting dan mendasar untuk membentuk serta mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan strategi bermain (Dzulkipli & Syahdana, 2025).

Dalam permainan sepakbola, kondisi fisik tidak berdiri sendiri sebagai satu komponen tunggal, melainkan merupakan kombinasi dari berbagai unsur biomotorik yang saling berkaitan, seperti daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan kardiovaskular. Kelima komponen tersebut berperan secara sinergis dalam menunjang kemampuan pemain dalam melakukan berbagai aktivitas permainan seperti berlari, menggiring bola, melakukan perubahan arah, melompat, serta mempertahankan intensitas permainan selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas performa pemain dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang saat bermain menunjukkan bahwa banyak pemain yang mudah mengalami kelelahan berlebihan, sehingga menyebabkan mereka mudah kehilangan kontrol bola, kesalahan dalam melakukan *passing*, berkurangnya kemampuan *pressing* kepada lawan, dan menurunnya kecepatan dan akselerasi, yang membuat performa permainan menjadi kurang optimal. Pelatih memberikan respon bahwa karena keterbatasan waktu yang ada, pelatih jarang memberikan latihan yang berfokus pada komponen-komponen kondisi fisik. Siswa ekstrakurikuler sepakbola juga belum pernah dilakukan tes kondisi fisik. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Alfaridhi & Nurrochmah, 2021) mengenai “Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP” diperoleh hasil peserta ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan setelah melakukan tes berkategori sedang. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) mengenai “Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Turen” diperoleh hasil setelah melakukan tes termasuk dalam kategori cukup. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola pada tingkat SMP, namun penelitian pada ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMK dengan karakteristik usia remaja akhir dan tuntutan aktivitas fisik yang lebih tinggi masih terbatas, khususnya dalam konteks sekolah kejuruan, selain itu penelitian sebelumnya cenderung hanya menggambarkan kondisi fisik secara umum tanpa mengkaji secara lebih sistematis keterkaitan berbagai komponen kondisi fisik yang berperan dalam permainan sepakbola, seperti daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan kardiovaskular. Oleh karena itu, penelitian mengenai analisis kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola pada jenjang SMK perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih signifikan mengenai profil kondisi fisik siswa dalam mendukung performa permainan sepakbola.

Penelitian mengenai kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) menjadi penting untuk dilakukan karena kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam mendukung penguasaan teknik, taktik, serta performa permainan secara

keseluruhan. Tanpa pemahaman yang jelas mengenai profil kondisi fisik siswa, pelatih akan mengalami kesulitan dalam merancang program latihan yang tepat dan terarah. Apabila kondisi ini tidak diteliti dan dievaluasi secara sistematis, maka program latihan yang diberikan berpotensi tidak sesuai dengan kebutuhan fisik siswa, sehingga perkembangan performa siswa tidak dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, analisis kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang diperlukan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan dan didukung oleh penelitian terdahulu, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang” yang bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang, yang nantinya dapat dijadikan acuan dalam peningkatan prestasi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti adalah tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 bertempat di lapangan SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang, dengan jumlah sampel yaitu 20 siswa. Karakteristik sampel yang diperhatikan dalam penelitian ini yaitu usia rata-rata siswa serta lama mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler sepakbola. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes yang diambil dari buku tes dan pengukuran, yaitu *standing broad jump* (Wiriawan, 2017) untuk mengukur daya ledak otot tungkai, lari 30 meter (Widiastuti, 2019) untuk mengukur kecepatan, *illinois agility test* (Sepdanius *et al.*, 2019) untuk mengukur kelincahan, *sit and reach* (Mackenzie, 2005) untuk mengukur kelentukan, dan *beep test* (Lubis & Wardoyo, 2016) untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan selama kurang lebih 10–15 menit untuk mempersiapkan kondisi tubuh siswa dan menghindari risiko cedera. Setiap siswa diberikan dua kali kesempatan percobaan pada setiap item tes, kemudian diambil hasil terbaik sebagai skor tes. Sementara itu, pada tes *beep test* siswa hanya melakukan satu kali pengukuran, karena tes ini dilakukan hingga mencapai batas kelelahan maksimal. Seluruh rangkaian tes dilaksanakan dalam satu sesi pengukuran di lapangan sekolah. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Setelah seluruh data hasil tes dan pengukuran dikumpulkan, tahap berikutnya adalah melakukan penilaian terhadap tingkat kondisi fisik siswa. Setiap item tes menghasilkan data berupa skor mentah yang diperoleh siswa, yang selanjutnya akan dikonversi menjadi *T-Score*. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Proses analisis ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

**Tabel 1. Deskripsi 5 Komponen Tes**

NO	Variabel	Jenis Tes	Max	Min	Mean	SD
1	Daya ledak otot tungkai (cm)	<i>Standing Broad Jump</i>	262	150	204,45	33,69
2	Kecepatan (detik)	Lari 30 m	6,22	3,85	4,71	0,54

3	Kelincahan (detik)	<i>Illinois Agility</i>	23,72	15,03	17,7	1,75
4	Kelentukan (cm)	<i>Sit and Reach</i>	25,1	5,7	13,16	5,59
5	Daya tahan kardiovaskular (ml/kg/min)	<i>Beep Test</i>	46,8	24,8	35,63	5,39

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata daya ledak otot tungkai yang diukur melalui tes *standing broad jump* sebesar 204,45 cm dengan standar deviasi 33,69. Kemampuan kecepatan yang diukur melalui tes lari 30 meter memiliki rata-rata 4,71 detik dengan standar deviasi 0,54. Pada komponen kelincahan melalui tes *Illinois agility* diperoleh nilai rata-rata 17,7 detik dengan standar deviasi 1,75, selanjutnya tingkat kelentukan yang diukur menggunakan tes *sit and reach* memiliki rata-rata 13,16 cm dengan standar deviasi 5,59. Pada komponen daya tahan kardiovaskular yang diukur menggunakan *beep test* menunjukkan rata-rata  $VO_2max$  sebesar 35,63 ml/kg/menit dengan standar deviasi 5,39.

**Tabel 2. Hasil Tes Standing Broad Jump**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	$\geq 224$	7	35%
Baik	195 – 223	6	30%
Cukup	165 – 194	2	10%
Kurang	136 – 164	5	25%
Sangat Kurang	$\leq 135$	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang berada dalam kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa sudah sangat baik dalam mendukung aktivitas permainan sepakbola seperti melompat dan melakukan akselerasi. Meskipun demikian, kemampuan tersebut perlu tetap dipertahankan melalui latihan yang terprogram agar tidak mengalami penurunan.

**Tabel 3. Hasil Tes Lari 30 Meter**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	$< 4,0$	1	5%
Baik	4,0 – 4,2	2	10%
Cukup	4,3 – 4,4	3	15%
Sedang	4,5 – 4,6	4	20%
Kurang	$> 4,6$	10	50%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang berada dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa masih perlu ditingkatkan agar dapat menunjang performa dalam permainan sepakbola, khususnya dalam melakukan *sprint* saat menyerang maupun bertahan.

**Tabel 4. Hasil Tes *Illinois Agility***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Bagus	< 15,2	1	5%
Di Atas Rata-rata	15,2 – 16,1	2	10%
Rata-rata	16,2 – 18,1	9	45%
Di Bawah Rata-rata	18,2 – 18,3	3	15%
Buruk	> 18,3	5	25%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang berada dalam kategori rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa sudah cukup baik dalam melakukan perubahan arah gerak saat bermain sepakbola.

**Tabel 5. Hasil Tes *sit and reach***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Bagus Sekali	>14	9	45%
Di Atas Rata-rata	11 – 14	3	15%
Rata-rata	7 – 10	4	20%
Di Bawah Rata-rata	4 – 6	4	20%
Jelek	<4	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang berada dalam kategori bagus sekali. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan siswa sudah sangat baik sehingga dapat mendukung kelancaran gerakan tubuh saat melakukan berbagai aktivitas dalam permainan sepakbola.

**Tabel 6. Hasil Tes *Beep Test***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
<i>Superior</i>	> 55.9	0	0%
<i>Excellent</i>	51.0 – 55.9	0	0%
Di Atas Rata-rata	45.2 – 50.9	1	5%
Cukup	40.5 – 45.1	2	10%
Kurang	35.0 – 39.9	9	45%
Jelek	< 35.0	8	40%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang berada dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan siswa masih perlu ditingkatkan agar mampu mempertahankan intensitas permainan selama pertandingan berlangsung, sehingga diperlukan program latihan daya tahan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

**Tabel 7. Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
----------	----------	-----------	------------

Baik Sekali	≥ 306,98	1	5%
Baik	268,99 – 306,98	3	15%
Cukup	231,01 – 268,99	11	55%
Kurang	193,02 – 231,01	4	20%
Kurang Sekali	< 193,02	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang secara keseluruhan berada dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa sudah cukup baik dalam mendukung aktivitas permainan sepakbola. Meskipun demikian, kondisi fisik tersebut masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terarah agar kemampuan fisik siswa dapat berkembang dengan lebih optimal.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik secara keseluruhan pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi fisik pada tingkat sedang. Menurut (Hanifah & Wisnu, 2022) terdapat berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: 1) latihan, 2) penerapan beban latihan, 3) waktu beristirahat, 4) pola hidup, 5) kondisi lingkungan, serta 6) asupan makanan. Kondisi fisik merupakan komponen penting dalam sepakbola karena sangat mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan aktivitas permainan secara efektif dan mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen secara keseluruhan berada pada kategori cukup. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Kondisi fisik yang baik menjadi pondasi utama bagi siswa untuk meraih prestasi terbaik dalam setiap pertandingan. Oleh karena itu, pelatih perlu menyusun serta mengembangkan program latihan yang terencana dan berkelanjutan agar kemampuan kondisi fisik pemain dapat meningkat secara optimal (Weda, 2021).

Hasil dari 5 jenis tes yang telah dilakukan, untuk tes pertama yaitu daya ledak otot tungkai yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang dengan menggunakan tes *standing broad jump* menunjukkan bahwa rata-rata daya ledak otot tungkai siswa adalah 204,45 cm dengan persentase 30%, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang cukup baik. Dalam penelitian (Alfaridhi & Nurrochmah, 2021) pada siswa SMPN 15 Kota Malang dengan menggunakan tes *standing broad jump* menunjukkan bahwa rata-rata daya ledak otot tungkai siswa adalah 150 cm dengan persentase 30%, yang termasuk dalam kategori sedang. Daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam melakukan *passing*, *shooting*, dan *heading*. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas latihan yang sering melibatkan gerakan eksplosif seperti lompatan, sprint pendek, serta perubahan arah yang cepat dalam permainan sepakbola. Kemampuan daya ledak otot tungkai berkaitan dengan dominasi sistem energi ATP-PC yang mampu menghasilkan tenaga secara cepat dalam waktu yang singkat.

Menurut (Asyhari & Nurliani, 2025) daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola dapat ditingkatkan melalui latihan *plyometric* dan *resistance training*, selain itu pola latihan yang lebih banyak berbasis permainan (*game-based training*) juga dapat memberikan stimulus gerakan eksplosif secara berulang sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola.

Hasil untuk tes kedua yaitu kecepatan yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang dengan menggunakan tes lari 30 meter menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan siswa adalah 4,71 detik dengan persentase 50%, yang termasuk dalam kategori kurang. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena berperan dalam berbagai situasi seperti melakukan *sprint* untuk mengejar bola, melewati lawan, serta melakukan transisi dari bertahan ke menyerang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) dengan tes lari 30 meter yang menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen dengan rata-rata 4,93 detik dengan persentase 40%, yang termasuk dalam kategori cukup. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti program latihan, intensitas latihan, serta frekuensi latihan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Rendahnya kemampuan kecepatan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh program latihan yang lebih banyak berfokus pada aktivitas permainan dibandingkan latihan yang terfokus dan berintensitas tinggi pada komponen kecepatan. Oleh karena itu, pengembangan kecepatan perlu didukung dengan variasi bentuk latihan yang spesifik dan sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola agar peningkatan kemampuan *sprint* dapat tercapai secara optimal. Menurut (Fransiska *et al.*, 2021) dengan melakukan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *sprint* pemain sepakbola, karena gerakan bolak-balik dengan jarak pendek melatih respon otot dan kemampuan akselerasi tubuh secara efektif.

Hasil tes ketiga yaitu kelincahan yang diukur menggunakan *illinois agility* menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang diperoleh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang adalah 17,7 detik dengan persentase 45%, yang termasuk dalam kategori cukup. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat dalam keadaan berlari, komponen kelincahan banyak dipergunakan oleh pemain sepakbola dalam melakukan serangan maupun pertahanan saat menghadapi lawan (Akhmady, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen yang menunjukkan bahwa hasil *illinois agility* memperoleh rata-rata 18,9 detik dengan persentase 46,67%, yang termasuk dalam kategori cukup. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan perlunya peningkatan komponen kelincahan siswa melalui program latihan yang lebih terstruktur. Kemampuan kelincahan berkaitan dengan koordinasi sistem saraf dan kerja otot dalam merespons perubahan arah gerakan secara cepat, sehingga pemain dapat melakukan percepatan, perlambatan, dan perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Menurut (Maulidin, 2024) macam-macam metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kelincahan, di antaranya *zig-zag run*, *illinois run*, *boomerang run*, dan *nebraska agility drill*, sehingga penerapan berbagai metode latihan kelincahan secara terencana dan berkelanjutan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola secara optimal.

Hasil tes keempat yaitu kelentukan yang diukur menggunakan *sit and reach* menunjukkan bahwa rata-rata nilai yang diperoleh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang adalah 13,16 cm dengan persentase 45%, yang termasuk dalam kategori baik sekali. Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan leluasa, sehingga komponen ini sangat penting bagi pemain sepakbola dalam melakukan berbagai gerakan seperti menendang, mengontrol bola, dan menggiring bola. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen yang menunjukkan bahwa hasil *sit and reach* memperoleh rata-rata 11,19 cm dengan persentase 43,3%, yang termasuk dalam kategori sedang. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelentukan siswa dalam penelitian ini relatif lebih baik dibandingkan penelitian sebelumnya. Kelentukan berkaitan dengan elastisitas otot, ligamen, serta ruang gerak pada sendi, sehingga kemampuan kelentukan yang baik dapat membuat pemain melakukan gerakan secara lebih efisien dan mengurangi risiko cedera. Menurut (Fernandes, 2023) salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan atau mempertahankan kelentukan pada pemain sepakbola adalah latihan *inch worm*.

Hasil tes kelima yaitu daya tahan kardiovaskular yang diukur menggunakan *beep test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai yang diperoleh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang adalah 35,63 dengan persentase 45%, yang termasuk dalam kategori kurang. Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga komponen ini sangat penting dimiliki oleh setiap pemain agar dapat mempertahankan performa sepanjang permainan berlangsung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Hariyanto, 2022) yang menggunakan tes lari 2,4 km, yang menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh siswa adalah 18,34 menit dengan persentase 90%, yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular pada kedua penelitian masih berada pada kategori rendah, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terarah dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola. Rendahnya daya tahan kardiovaskular dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh program latihan yang kurang menekankan pada latihan *interval training*. Daya tahan kardiovaskular berkaitan dengan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah dalam menyuplai oksigen ke otot selama aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu lama. Menurut (Norrahmah, 2024) dalam permainan sepakbola dapat diterapkan model latihan kombinasi *Speed Endurance Training* dan *Small Sided Games*, yang dapat meningkatkan kapasitas daya tahan sekaligus mengembangkan aspek teknis dan taktis pemain, selain itu penerapan *interval training* juga dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular karena latihan ini dilakukan secara berulang dengan intensitas tertentu yang diselingi waktu istirahat, sehingga dapat merangsang peningkatan kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen ke otot selama aktivitas fisik.

Faktor utama yang perlu diperhatikan oleh siswa ekstrakurikuler sepakbola adalah mengoptimalkan jadwal kegiatan, yaitu dengan mengatur keseimbangan antara jadwal sekolah dan waktu latihan, serta menjaga konsistensi dalam berlatih secara rutin. Jadwal kegiatan sekolah yang cukup padat dapat memengaruhi kondisi fisik siswa, terutama dalam proses *recovery* yang menjadi kurang optimal. Apabila waktu pemulihan tidak terpenuhi dengan baik, maka kondisi fisik pemain dapat mengalami kelelahan sehingga berdampak pada

penurunan performa saat latihan maupun pertandingan. Menurut (Destriana *et al.*, 2020) latihan merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan berulang, yang disusun dalam bentuk program latihan terukur dengan tujuan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas dan komponen kebugaran fisik atlet secara bertahap guna mencapai performa dan prestasi yang optimal. Melalui pelaksanaan latihan secara sistematis, berulang, dan terstruktur, siswa ekstrakurikuler sepakbola dapat menjaga bahkan meningkatkan kemampuan performanya ke tingkat yang lebih tinggi. Program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis mampu mengembangkan seluruh potensi individu, baik dari segi strategi, teknik, fisik maupun aspek mental dalam menghadapi pertandingan (Hariyanto *et al.*, 2023).

Peningkatan kondisi fisik akan mempengaruhi segala aspek dalam permainan sepakbola. Penelitian ini hanya mengukur komponen kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang dimana hasilnya berkategori cukup. Penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan meneliti berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola secara mendalam, seperti pengaruh pola latihan, asupan gizi, dan motivasi berlatih terhadap peningkatan performa dalam permainan sepakbola.

#### 4 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan Kabupaten Malang menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler secara keseluruhan berada pada kategori “cukup”. Peningkatan kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler akan mempengaruhi segala aspek dalam permainan sepakbola. Peningkatan kondisi fisik dapat dicapai melalui beberapa strategi, seperti evaluasi dan penyesuaian program latihan, melakukan pemantauan (*monitoring*) secara berkala, menerapkan pelatihan yang lebih intensif dan mendalam, pendidikan mengenai pentingnya kondisi fisik, memanfaatkan teknologi dalam proses latihan, serta melakukan evaluasi hasil latihan secara teratur untuk mengetahui perkembangan yang dicapai. Melalui penerapan strategi-strategi tersebut, diharapkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Gedangan bisa meningkat, sehingga mereka mampu mencapai performa yang lebih baik dalam olahraga sepakbola serta memperoleh prestasi yang lebih tinggi. Pelatih dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar evaluasi dalam merancang serta menyesuaikan program latihan agar peningkatan prestasi siswa dapat tercapai secara efektif dan berkelanjutan.

#### Daftar Rujukan

- Akhmady, A. L. (2023). Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 815–822. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10029801>
- Alfaridhi, F., & Nurrochmah, S. (2021). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66–77.
- Amiq, F., Hariyanto, E., Angga, P. D., Mashuri, I., Muhammadin, S., & Malang, U. N. (2020). Pendampingan peningkatan kondisi fisik di persatuan sepakbola Sumpalsari menuju kompetisi Liga 3 Indonesia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 2(3), 179–186.
- Arridho, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi fisik pemain sepak bola. *Jurnal Patriot*, 3, 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Asyhari, H., & Nurliani. (2025). Perbandingan efektivitas latihan plyometric dan resistance training terhadap power otot tungkai. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6, 1181–1198.

- Destriana, Destriani, Yusfi, H., & Muslimin. (2020). *Model pembelajaran permainan bola voli*. Palembang: Bening Media.
- Dzulkifli, A., & Syahdana, A. N. (2025). *Sepak bola bergizi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Fernandes, O., Barus, F. B., Haryani, M., & Tofikin. (2023). Pengaruh latihan inch worm terhadap kelenturan otot punggung pada atlet sepakbola. *Journal on Education*, 6(1), 4202–4210. <https://doi.org/http://jonedu.org/index.php/joe>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Ayafutra, W. (2021). Penerapan latihan shuttle run pada atlet lari jarak pendek di club Linggau Runners. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5, 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Hanifah, N., & Wisnu, H. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate pada masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10, 75–81.
- Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pranomo, B. A. (2023). *Perencanaan kepelatihan olahraga*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Irawan, S., Haryani, M., Prasetyo, A., & Haryanto, A. I. (2025). Perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola berdasarkan lingkungan pembinaan. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 717–723. <https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.33917>
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan kepercayaan diri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Li, J. (2019). Analysis of physical fitness training in juvenile football training based on structural perspective. In *Proceedings of IWASS* (pp. 946–951). <https://doi.org/10.25236/iwass.2019.165>
- Lima, T. R. D., & Silva, D. A. S. (2019). Association between sports practice and physical education classes and lifestyle among adolescents. *Human Movement*, 20(3), 48–55. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.83996>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat* (3rd ed.). Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation tests*. London: Jonathan Pye.
- Maslennikov, A., Soloviev, M., & Vakalova, L. (2019). Improvement of physical condition of football referees by athletics. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 8–15. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1002>
- Maulidin. (2024). Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(2), 862–869.
- Mutohir, T. C., & Pramono, M. (2021). *Kajian ilmu keolahragaan ditinjau dari filsafat ilmu*. Surabaya: Zifatama Jawa.
- Norrahmah, F. (2024). Pengaruh latihan kombinasi speed endurance training dan small sided games terhadap kemampuan aerobik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, 650–656.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31937>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 107–116.
- Pratama, A. D., & Hariyanto, E. (2022). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen. *Sport Science and Health*, 4(5), 437–443. <https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p437-443>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rafidah, D. D., Puspitasari, R., Faridah, T. N., & Ramdani, R. (2023). Analisis kegiatan ekstrakurikuler di SDIT Dawatussalaam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 30501–30506.
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan first touch terhadap keterampilan dasar sepak bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

- Setiyawan, D. T., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis status gizi, kondisi fisik, dan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola di SSB PSW Banyuwangi. *Jurnal Segar*, 13(1), 11–21.
- Weda. (2021). Peran kondisi fisik dalam sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan pelaksanaan tes dan pengukuran olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.