

# Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola *Persila Academy* U17 Lombok Timur

Muhammad Teguh Prasetyo\*, Hamzah, M. Azy' Ari

Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan, Universitas Bumigora, Indonesia

\*Correspondence: [muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id](mailto:muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this research and development is to assess the physical condition of Persila Academy U-17 athletes. The method used in this research is descriptive quantitative. The sample withdrawal in this study used the total sampling method with the number of athletes totaling 20 players. The data analysis used is descriptive quantitative. The aspects assessed in this study include speed, abdominal muscle strength, agility, cardiovascular endurance and leg muscle explosiveness. The results showed that the abdominal muscle strength aspect was in the good category with a percentage of 35%, the agility aspect was in the average category with a percentage of 70%, the cardiovascular endurance aspect was in the average category with a percentage of 40%, the limb muscle explosive power aspect was in the very good category with a percentage of 30%. The conclusion in this study is that the physical condition of Persila Academy U-17 athletes is in the good category. Overall, players who have good physical condition will not only improve the quality of their game, but also reduce the risk of injury, increase the body's efficiency in using energy, and can last longer in matches with optimal performance.*

**Keyword:** Analysis; physical condition; football

## Abstrak

Tujuan penelitian dan pengembangan ini yaitu untuk mengkaji kondisi fisik atlet Persila Academy U-17. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan jumlah atlet berjumlah 20 pemain. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Aspek yang dinilai dalam penelitian ini adalah mencakup kecepatan, kekuatan otot perut, kelincahan, daya tahan cardiovasculer dan daya ledak otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek kekuatan otot perut dalam kategori baik dengan presentase 35%, aspek kelincahan dalam kategori rata-rata dengan presentase 70%, aspek daya tahan cardiovasculer dalam kategori rata-rata dengan presentase 40%, aspek daya ledak otot tungkai dalam kategori sangat baik dengan presentase 30%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Persila Academy U-17 berada dalam kategori baik. Secara keseluruhan, pemain yang memiliki kondisi fisik baik tidak hanya akan meningkatkan kualitas permainan mereka, tetapi juga mengurangi risiko cedera, meningkatkan efisiensi tubuh dalam menggunakan energi, dan dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan dengan performa yang optimal

**Kata Kunci:** Analisis; kondisi fisik; sepak bola

Received: 30 November 2024 | Revised: 3, 6, 10 November 2024

Accepted: 11 November 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan (Putra et al., 2024). Menurut (Nadeak & Saputra, 2024) sepak bola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan 14 tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin et al., 2019).

Menurut (Akhmad & Suriatno, 2018) menjelaskan bahwa permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan, hingga sekarang, olahraga ini merupakan olahraga paling populer dan diminati oleh masyarakat (Utomo & Indarto, 2021). Dari pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa Sepak bola merupakan olahraga yang mengintegrasikan berbagai aspek fisik dan teknis, menjadikannya salah satu olahraga paling populer di dunia.

Sepak bola ini terbagi berbagai usia yang di mulai dari 10 hingga usia senior. Tingkat pelatihan baik secara teknik maupun metode latihan yang diberikan oleh seorang pelatih juga berbeda sesuai dengan tingkatannya. Pada usia 17 tahun, atlet berada pada tahap perkembangan fisik dan teknik yang sangat penting, dimana terdapat kemampuan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas memainkan peran yang krusial dalam penentuan performa seorang pemain (Hartono et al., 2024). Analisis merupakan suatu kegiatan yang melibatkan serangkaian aktivitas untuk mengurai, membedakan, dan memilah sesuatu untuk kemudian dapat dikelompokkan kembali berdasarkan kriteria tertentu, serta mencari hubungannya dan menafsirkan maknanya.

Kata "analisis" berasal dari bahasa Yunani Kuno yang berarti "memecahkan" atau "menguraikan" (Sitanggang, 2022). Analisis digunakan sebagai hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi (Sugiyono, 2020:319). Menurut (Hoar et al., 2021) analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya). Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Saputra, 2014).

Individu ini mempunyai keunikan, bakat, pola perilaku serta kepribadian, dan latar belakang yg mensugesti kekhususan pada dirinya (Zufri & Tyoso, 2017) yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai (Setiyawan, 2017). Kondisi fisik bagi atlet menurut (Ginting & Henjilito, 2023) merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik

adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. (Supriyoko & Mahardika, 2018) menjelaskan kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya. Persila Academy merupakan tim sepak bola yang berada di Labuhan Haji, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat.

Didirikan pada tahun 2016 oleh anak muda setempat sebagai wujud nyata kepedulian terhadap pengembangan bakat sepak bola lokal, memiliki visi besar untuk menciptakan ruang bagi anak-anak dan remaja agar dapat mengasah kemampuan sepak bola. Persila Academy saat ini terdaftar sebagai akademi terafiliasi sebagai anggota Asprov NTB sehingga Persila Academy bisa mengikuti kompetisi resmi di bawah naungan Asprov NTB di level usia dini seperti piala soeratin U-13 dan U-15. Untuk memenuhi transisi menuju level profesional, Persila Soccer Academy membentuk Persila Academy U-17. Tim ini menjadi wadah lanjutan bagi pemain-pemain berbakat yang telah melewati pelatihan dasar, sekaligus mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan di level senior.

Persila Academy menyediakan platform yang strategis untuk mengidentifikasi dan mengembangkan potensi atlet sepak bola usia 17 tahun melalui analisis mendalam mengenai kondisi fisik mereka. Kompetisi sebagai ajang uji coba memberikan kesempatan penting untuk mengukur dan mengevaluasi efek dari program pelatihan serta kesiapan atlet dalam menghadapi tantangan di lapangan. Penelitian dalam menangani kondisi fisik atlet sepak bola bertujuan untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan menerapkan solusi yang dapat meningkatkan kinerja atlet serta mengurangi risiko cedera, diantaranya program latihan yang terstruktur, pemulihan yang optimal, nutrisi yang disesuaikan, pencegahan cedera, mental conditioning dan manajemen stress, dan periodisasi latihan.

Kondisi fisik atlet sepak bola sangat penting untuk menunjang kinerja mereka di lapangan. Sepak bola adalah olahraga yang memerlukan berbagai keterampilan fisik, seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, analisis kondisi fisik atlet sepak bola perlu dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan fisik mereka, sehingga dapat merancang program latihan yang lebih efektif. Untuk memenuhi kebutuhan informasi terkait kondisi fisik atlet Persila Academy U-17, maka diperlukan penelitian terkait kondisi fisik atlet untuk mempersiapkan atlet dalam performa yang optimal.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah atlet berjumlah 20 pemain sepak bola Persila Academy U-17. Penelitian ini menggunakan alat tes berupa tes setiap komponen kebugaran jasmani yaitu tes kecepatan, kekuatan otot perut, kelincahan, daya tahan cardiovascular dan daya ledak otot tungkai (Susilo

& Wiriawan, 2021). Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, yaitu konsisten dengan variabel penelitian, fokus pada permasalahan aktual dan fenomena yang sedang terjadi, serta menyajikan hasil penelitian dalam bentuk angka-angka yang bermakna (Sugiyono, 2019:34). Setelah itu, dilanjutkan dengan teknik analisis komputasi statistik menggunakan analisis deskriptif persentase yang menampilkan data berupa angka ke dalam bentuk verbal (Riduwan, 2018:56). Sesuai dengan penelitian yang akan diteliti, maka dalam pengujian data menggunakan metode dengan cara mendeskripsikan hasil data pengukuran tes kondisi fisik (Sudijono 2015:37) dengan menggunakan presentase (Budiwanto, 2017:78). Berikut adalah norma tes masing-masing komponen:

Tabel 1. Norma tes kecepatan (Widiastuti, 2015:38)

No	Kategori	Interval
1	Unggul	<4,0 detik
2	Di Atas Rata-Rata	4,0 - 4,2 detik
3	Rata-Rata	4,3 – 4,4 detik
4	Di Bawah Rata-Rata	4,5 – 4,6 detik
5	Kurang	> 4,6 detik

Tabel 2. Norma tes kekuatan otot perut (Widiastuti, 2015:38)

No	Kategori	Interval
1	Sangat Baik	≥ 48
2	Baik	42 - 47
3	Cukup	38 - 41
4	Kurang	33 - 37
5	Sangat Kurang	≤ 32

Tabel 3. Norma tes kelincahan (Widiastuti, 2015:38)

No	Kategori	Interval
1	Unggul	< 15,2 detik
2	Di Atas Rata-Rata	16,1 – 15,2 detik
3	Rata-Rata	18,1 – 16,2 detik
4	Di Bawah Rata-Rata	18,3 – 18,2 detik
5	Kurang	> 18,3 detik

Tabel 4. Norma tes daya tahan cardiovascular (Widiastuti, 2015:39)

No	Kategori	Interval
1	Jelek	< 35,0
2	Di Bawah Rata-Rata	35,0 – 39,9
3	Rata-Rata	40,5 – 45,1
4	Di Atas Rata-Rata	45,2 – 50,9
5	Baik	51,0 – 55,9
6	Sangat Baik	> 55,9

Tabel 5. Norma tes daya ledak otot tungkai (Widiastuti, 2015:39)

No	Kategori	Interval
1	Sempurna	> 2.5 m

2	Sangat Baik	2.41-2.5 m
3	Di Atas Rata-Rata	2.31-2.4 m
4	Rata-Rata	2.21-2.3 m
5	Di Bawah Rata-Rata	2.11-2.2 m
6	Kurang	1.91-2.1 m
7	Kurang Sekali	< 1.91 m

Tabel 6. Norma tes kondisi fisik (Sudijono, 2015:39)

Norma Jumlah	Interval	Kategori
+ 1,5 SD Ke Atas	>300	Baik Sekali
+ 0,5 SD -- < + 1,5 SD	266-300	Baik
- 0,5 SD -- < + 0,5 SD	233-266	Sedang
- 1,5 SD -- < - 0,5 SD	200-233	Kurang
Kurang Dari - 1,5 SD	<200	Kurang Sekali

## Hasil

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka akan dikemukakan hasil penelitian dari masing-masing sub komponen tes:

Tabel 7. Hasil distribusi frekuensi tes kecepatan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Unggul	<4,0 detik	1	5%
2	Di Atas Rata-Rata	4,0 - 4,2 detik	3	15%
3	Rata-Rata	4,3 – 4,4 detik	15	75%
4	Di Bawah Rata-Rata	4,5 – 4,6 detik	1	5%
5	Kurang	> 4,6 detik	0	0%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi diperoleh hasil tes kecepatan dengan klasifikasi unggul sebanyak 1 atlet dengan presentase 5%, di atas rata-rata sebanyak 3 atlet dengan presentase 15%, rata-rata sebanyak 15 atlet dengan presentase 75%, di bawah rata-rata sebanyak 1 atlet dengan presentase 5%, dan kurang sebanyak 0 atlet dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes kecepatan atlet tergolong rata-rata, dari hasil observasi, ini disebabkan karena setiap atlet memiliki potensi genetik yang berbeda dalam hal kecepatan. Faktor seperti tipe tubuh, kekuatan otot, dan faktor genetik dapat mempengaruhi kecepatan mereka. Kecepatan juga dipengaruhi oleh faktor mental dan konsentrasi saat tes. Atlet yang kurang fokus, merasa cemas, atau tidak memiliki motivasi tinggi untuk memberikan yang terbaik pada saat tes mungkin tidak akan tampil maksimal. Perasaan cemas atau kurang percaya diri juga dapat memperlambat reaksi dan kinerja atlet. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.

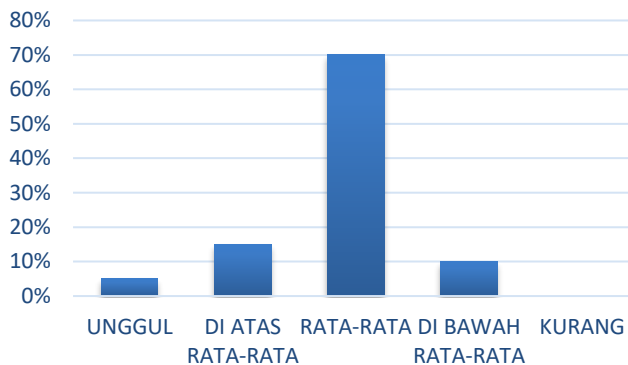


Diagram 1. Histogram hasil tes unsur kecepatan

Tabel 8. Hasil distribusi frekuensi tes kekuatan otot perut

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	$\geq 48$	2	10%
2	Baik	42 - 47	7	35%
3	Cukup	38 - 41	5	25%
4	Kurang	33 - 37	6	30%
5	Sangat Kurang	$\leq 32$	0	0%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi diperoleh hasil tes kekuatan otot perut dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 2 atlet dengan presentase 10%, baik sebanyak 7 atlet dengan presentase 35%, cukup sebanyak 5 atlet dengan presentase 25%, kurang sebanyak 6 atlet dengan presentase 30%, dan sangat kurang sebanyak 0 atlet dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan otot perut atlet tergolong baik sangat mengutamakan keseimbangan, koordinasi, dan stabilitas tubuh. Ini dikarenakan latihan yang melibatkan berbagai jenis gerakan, baik itu gerakan stabilisasi, fleksi, rotasi, atau ekstensi, akan mengaktifkan berbagai bagian dari otot perut. Latihan yang bervariasi ini mengakibatkan atlet untuk mengembangkan kekuatan secara keseluruhan di seluruh area inti tubuh, bukan hanya fokus pada satu kelompok otot saja, sehingga atlet menggunakan otot perut mereka secara aktif untuk menjaga keseimbangan saat berlari, menggiring bola, atau berputar. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.

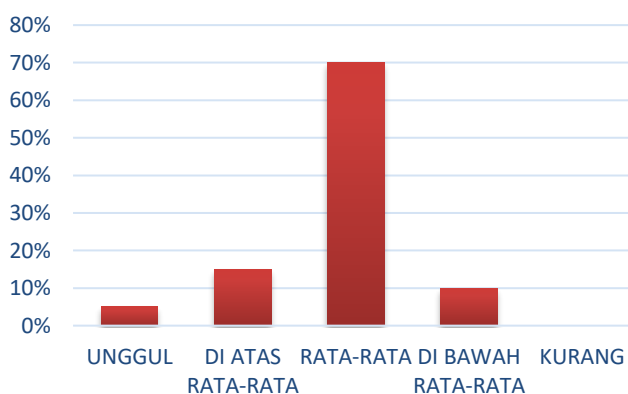


Diagram 2. Histogram hasil tes unsur kekuatan otot perut

Tabel 9. Hasil distribusi frekuensi tes kelincahan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Unggul	< 15,2 detik	1	5%
2	Di Atas Rata-Rata	16,1 – 15,2 detik	3	15%
3	Rata-Rata	18,1 – 16,2 detik	14	70%
4	Di Bawah Rata-Rata	18,3 – 18,2 detik	2	10%
5	Kurang	> 18,3 detik	0	0%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi diperoleh hasil tes kelincahan dengan klasifikasi unggul sebanyak 1 atlet dengan presentase 5%, di atas rata-rata sebanyak 3 atlet dengan presentase 15%, rata-rata sebanyak 14 atlet dengan presentase 70%, di bawah rata-rata sebanyak 2 atlet dengan presentase 10%, dan kurang sebanyak 0 atlet dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes kelincahan tergolong rata-rata. Kelincahan ini berhubungan erat dengan kecepatan dan akselerasi, yaitu kemampuan untuk meningkatkan kecepatan dalam waktu singkat. Jika atlet tidak berfokus pada latihan akselerasi atau kecepatan (misalnya latihan sprint pendek atau latihan untuk mempercepat reaksi), hasil ini yang menyebabkan tes kelincahan atlet tergolong rata-rata. Akselerasi yang buruk dapat memperlambat waktu respon mereka dalam tes kelincahan. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.

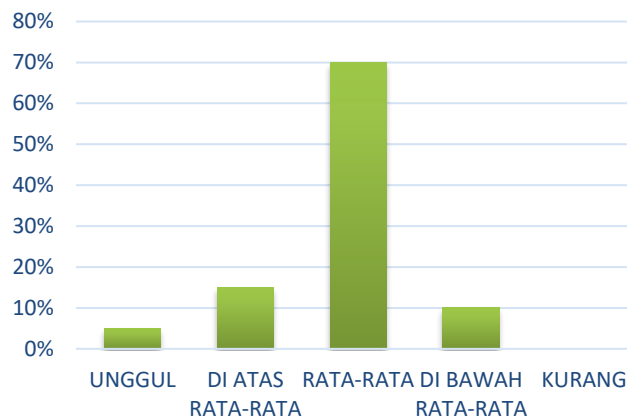


Diagram 3. Histogram hasil tes unsur kelincahan

Tabel 10. Hasil distribusi frekuensi tes daya tahan cardiovasculer

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Jelek	< 35,0	0	0%
2	Di Bawah Rata-Rata	35,0 – 39,9	1	5%
3	Rata-Rata	40,5 – 45,1	8	40%
4	Di Atas Rata-Rata	45,2 – 50,9	4	20%
5	Baik	51,0 – 55,9	7	35%
6	Sangat Baik	> 55,9	0	0%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi diperoleh hasil tes daya tahan cardiovasculer dengan klasifikasi jelek sebanyak 0 atlet dengan presentase 0%, di bawah rata-rata sebanyak 1 atlet dengan presentase 5%, rata-rata sebanyak 8 atlet dengan presentase 40%, di atas rata-rata



sebanyak 4 atlet dengan presentase 20%, baik sebanyak 7 atlet dengan presentase 35%, dan sangat baik sebanyak 0 atlet dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes daya tahan cardiovascular tergolong rata-rata. Karena daya tahan fisik tidak hanya bergantung pada latihan, tetapi juga pada pemulihan yang cukup. Jika atlet tidak memiliki rutinitas pemulihan yang baik seperti tidur yang cukup, nutrisi yang tepat, dan pemulihan aktif (misalnya stretching atau foam rolling) maka tubuh mereka mungkin tidak dapat beradaptasi dengan baik terhadap latihan. Akibatnya, daya tahan atlet mungkin tidak berkembang dengan baik dan hasil tesnya bisa tergolong rata-rata. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.

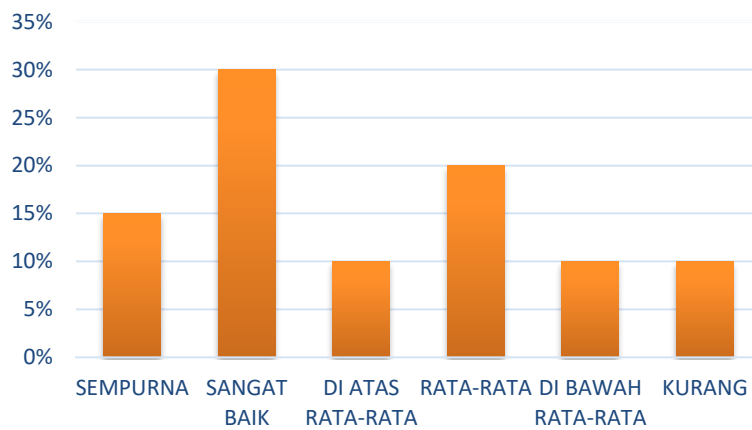


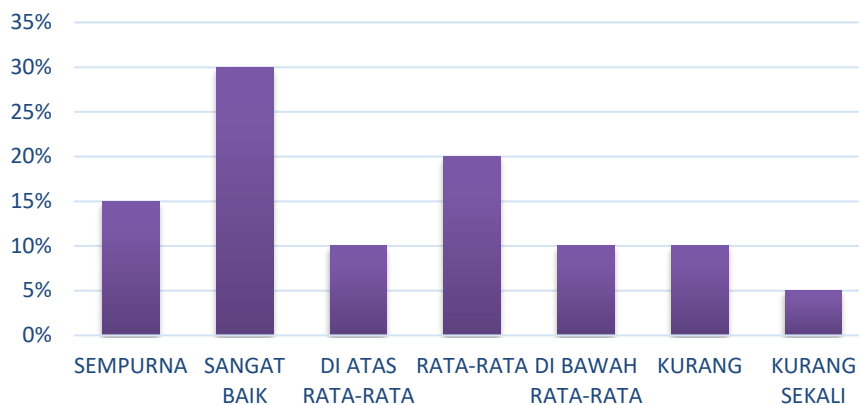
Diagram 4. Histogram hasil tes unsur daya tahan cardiovascular

Tabel 11. Hasil distribusi frekuensi tes daya ledak otot tungkai

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sempurna	> 2.5 m	3	15%
2	Sangat Baik	2.41-2.5 m	6	30%
3	Di Atas Rata-Rata	2.31-2.4 m	2	10%
4	Rata-Rata	2.21-2.3 m	4	20%
5	Di Bawah Rata-Rata	2.11-2.2 m	2	10%
6	Kurang	1.91-2.1 m	2	10%
7	Kurang Sekali	< 1.91 m	1	5%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi diperoleh hasil tes daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna sebanyak 3 atlet dengan presentase 15%, sangat baik sebanyak 6 atlet dengan presentase 30%, di atas rata-rata sebanyak 2 atlet dengan presentase 10%, rata-rata sebanyak 4 atlet dengan presentase 20%, di bawah rata-rata sebanyak 2 atlet dengan presentase 10%, kurang sebanyak 2 atlet dengan presentase 10%, dan kurang sekali sebanyak 1 atlet dengan presentase 5%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes daya ledak otot tungkai tergolong sangat baik. Ini dikarenakan umumnya menjalani program pelatihan eksplosif yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dengan cepat. Latihan seperti *plyometrics* (loncatan, *box jumps*, *depth jumps*), *squat jumps*, *lunges*, dan latihan kekuatan kaki dengan beban tinggi membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai secara signifikan. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.





Gambar 5. Histogram hasil tes unsur daya ledak otot tungkai

Tabel 12. Norma hasil tes kondisi fisik

Norma Jumlah	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
+ 1,5 SD Ke Atas	>300	Baik Sekali	2	10%
+ 0,5 SD -- < + 1,5 SD	266-300	Baik	10	50%
- 0,5 SD -- < + 0,5 SD	233-266	Sedang	4	20%
- 1,5 SD -- < - 0,5 SD	200-233	Kurang	3	15%
Kurang Dari - 1,5 SD	<200	Kurang Sekali	1	5%

Dari hasil distribusi tabel frekuensi, diperoleh hasil tes kondisi Fisik Atlet Persila Academy U-17 termasuk dalam kategori “baik”. Untuk mendeskripsikan secara visual, disajikan info diagram batang sebagai berikut.

## Pembahasan

Dari hasil penjelasan yang dideskripsikan melalui tabel dan histogram, didapatkan data atlet Persila Academy U-17 dalam aspek kecepatan masuk dalam kategori rata-rata dengan presentase 75%. Ini berarti performa atlet tidak terlalu buruk, karena unsur kecepatan merupakan strategi untuk menyerang agar dapat bergerak lebih cepat menuju gawang lawan, memberikan ancaman lebih besar terhadap pertahanan tim lawan. Kecepatan juga memungkinkan pemain untuk membuat pergerakan lari yang mengejutkan atau mengubah arah dengan cepat, membuka ruang untuk menerima umpan dan mencetak gol. Ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2020) yang menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Kota Padang dalam kategori sedang atau rata-rata dengan presentase 42%.

Dan untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet harus ada perhatian diberikan pada pelatihan dan perencanaan fisik selama bertahun-tahun (Maslennikov et al., 2019). Dalam komponen kekuatan otot perut didapatkan hasil baik dengan presentase 35%, ini dikarenakan atlet Persila Academy setiap latihan selalu mengutamakan pemanasan salah satunya adalah latihan otot perut. Karena keseimbangan sangat berpengaruh besar pada atlet berpretasi untuk memberi kemampuan dan pergerakan saat melakukan latihan drill yaitu latihan otot perut yang diberikan pelatih khususnya di sepak bola (Pratama, 2020). Pada komponen kelincahan

didapatkan hasil kategori rata-rata dengan presentase 70%, ini membuktikan bahwa aspek kelincahan pada atlet Persila Academy U-17 cukup baik.

Karena komponen ini penting bagi pemain untuk bergerak cepat, berubah arah secara tajam, dan mengontrol tubuh dengan baik dalam berbagai situasi. sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari (Prasetyo & Kafrawi, 2019). Untuk hasil tes daya tahan kardiovaskuler didapatkan hasil klasifikasi rata-rata dengan presentase 40%. Daya tahan kardiovaskuler yang baik sangat mendukung performa atlet dan kesehatan secara keseluruhan. Hasil daya ledak otot tungkai masuk dalam kategori sangat baik dengan presentase 30%. Daya ledak ini penting dalam banyak jenis olahraga, termasuk sepak bola, bola basket, atletik, dan olahraga lainnya yang melibatkan lompatan, sprint, atau perubahan arah cepat. Manfaat dari daya ledak otot tungkai sangat luas dan memberikan keuntungan dalam berbagai aspek performa fisik, terutama dalam olahraga yang mengutamakan kecepatan dan kekuatan.

Daya ledak otot tungkai menekankan bahwa tidak hanya tentang kekuatan, tetapi juga melibatkan aspek kecepatan dalam menghasilkan gerakan eksplosif (Adam & Iskandar, 2024). Sebelum melakukan penelitian ini, sebelumnya telah terdapat penelitian yang relevan yang dilakukan oleh (Biahimo, 2024) dengan judul "survey kondisi fisik atlet sepak bola persidago U-17" dimana dalam penelitian tersebut sebanyak 20 atlet dalam tes lari 12 menit diperoleh rata-rata sebesar 40,126 termasuk dalam kategori cukup. Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Fauzi, 2024) dengan judul "profil kondisi atlet sepak bola ripan's soccer school U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang" dengan hasil penelitian ada 4 komponen yaitu daya tahan kategori baik, kekuatan otot tungkai kategori baik, kelincahan kategori baik, dan kecepatan kategori baik.

Penelitian selaras dilakukan oleh (Andrianto et al., 2023) dengan judul "survey tingkat kebugaran jasmani sepak bola pada pemain academy arema usia 17 Tahun di Malang" dengan hasil penelitian tes kecepatan 100% dengan kategori sangat baik, daya tahan 60,9% dengan kategori baik, tes kelentukan 69,9% kategori sangat baik, dan tes kelincahan 78,2% kategori baik. Perbedaan dari ketiga revelansi penelitian tersebut dengan penelitian saat ini yaitu pada jenis tes dan jumlah komponen tes, penelitian pertama hanya satu komponen tes yaitu tes lari 12 menit, penelitian kedua dan ketiga menggunakan 4 komponen tes kebugaran jasmani, sedangkan penelitian saat ini menggunakan 5 komponen tes kebugaran jasmani dengan memunculkan komponen tambahan yaitu norma tes kondisi fisik yang mencakup hasil keseluruhan 4 komponen tiap-tiap aspek tes.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain sepak bola Persila Academy U-17, dapat disimpulkan bahwa pemain mempunyai kondisi fisik yang baik. Secara keseluruhan, pemain yang memiliki kondisi fisik baik tidak hanya akan meningkatkan kualitas permainan mereka, tetapi juga mengurangi risiko cedera, meningkatkan efisiensi tubuh dalam menggunakan energi, dan dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan dengan performa yang optimal. Untuk mencapai dan mempertahankan kondisi fisik yang baik, pemain sepak bola

harus menjalani program latihan dengan lebih optimal yang mencakup latihan kardiovaskuler (lari jarak jauh, interval training), latihan kekuatan otot (squat, lunges, plyometrics), latihan kelincahan (cone drills, ladder drills) dan juga harus memperhatikan pemulihan yang cukup dan manajemen kelelahan.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel dengan judul analisis kondisi fisik atlet sepak bola persila academy U17 Lombok Timur ini belum pernah dipublikasi dalam bentuk jurnal maupun media yang sejenis dan merupakan hasil karya original dari penulis sendiri. Apabila nantinya di temukan bahwa artikel tersebut sama persis dengan artikel yang sudah di publikasi, maka penulis akan siap menerima sanksi dari pengelola jurnal porkes.

## Daftar Pustaka

- Adam, S., & Iskandar, E. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Long Pass pada Permainan Sepak Bola di SSB Putra Seki. *Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 3(1), 1–8. <https://ejournal.isdikierahamalat.ac.id/index.php/jipor/article/view/759>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48–53. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.517>
- Andrianto, R., Supriatna, Taufik, & Roesdiyanto. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Sepakbola pada Pemain Academy Arema Usia 17 Tahun di Malang. *Sport Science and Health*, 5(6), 601–607. <https://doi.org/10.17977/um062v5i62023p601-607>
- Biahimo, F. (2024). Survey Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persidago U-17. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/25046>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UM Press.
- Fauzi, K. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(7). <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.6.2024.204>
- Ginting, N. A. L., & Henjilito, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(2), 56–79. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpt/article/view/23829>
- Hartono, R., Putranto, D., & Saputra, A. (2024). Kajian Literatur Perbandingan Hasil Shooting Penalty Kaki Bagian dalam dan Punggung Kaki dalam Permainan Futsal. *Jurnal Riyadhoh*, 7(2), 157–163. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/16382>
- Hoar, A. Y., Amsikan, S., & Nahak, S. (2021). Analisis Kesalahan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Cerita Dibandingkan pada Siswa Kelas VII SMPK St. Isidorus Besikama. *Jurnal Ilmu Pendidikan Matematika*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.32938/jipm.6.1.2021.1-7>
- Maslennikov, A., Soloviev, M., Vakalova, L., Zaiko, D., & Dmitriev, I. (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>
- Nadeak, D. M., & Saputra, A. (2024). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump dan Hurdle Hops Terhadap Power Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 13 Merangin. *Jurnal Score*, 4(1), 138–150. <https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/25641>
- Prasetyo, P. L., & Kafrawi, F. R. (2019). Manfaat Latihan Illionist Agility Test Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 470–473. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/29725>
- Pratama, I. G. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Core Stability Static Exercise Terhadap Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Perut. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual*, 5(1), 44–50. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i1.417>
- Putra, R. R. P., Syahrastani, S., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2024). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 7(1), 85–92. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1605>
- Riduwan. (2018). *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 66–75. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/142>
- Rollin, R., Alegi, P. C., Joy, B., Weil, E., & Giulianotti, R. C. (2019). *Football*. Encyclopedia Britannica, Inc.
- Saputro, S. K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih yang Merangkap Sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2), 1–10. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/1784>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(1), 110–119. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Sitanggang, D. D. K. P. (2022). *Pengertian Analisis Adalah: Berikut Jenis dan Fungsinya*. Detik Bali.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). CV. Alfabeta.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif*, 4(2), 280–292. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Susilo, K. A. P., & Wiriawan, O. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142–148. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39820>
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Zufri, M., & Tyoso, J. S. P. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus pada Program Pembinaan Atlet). *Jurnal Ilmiah Serat Acitya*, 6(1), 69–83.

---

<http://jurnal.untagsmg.ac.id/index.php/sa/article/view/553>