

## Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru

Isratunnisa Imaniyah<sup>1</sup>, Ahmad Yani<sup>2</sup>

Universitas Islam Riau

Email: [isratunnisaimaniyah@student.uir.ac.id](mailto:isratunnisaimaniyah@student.uir.ac.id), [yaniahmad@edu.uir.ac.id](mailto:yaniahmad@edu.uir.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain sepakbola yaitu tes Lari 15 menit, tes kecepatan lari 60 meter, tes kelincahan (shuttle run), dan tes lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump). Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru yang dimiliki adalah 6,7 yang tergolong dalam kategori cukup.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru*

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the level of physical condition of SSB Tunas Negeri U-18 students in Pekanbaru City. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were 20 SSB Tunas Negeri U-18 students in Pekanbaru City. The research instrument used was a physical condition test for soccer players, namely a 15-minute running test, a 60-meter running speed test, an agility test (shuttle run), and a long jump test without a run-up (standing broad jump). The data analysis technique used was to calculate the category of physical condition values. Based on the results of the calculation of the average value of the physical condition value that has been carried out on students, it is known that the level of physical condition of SSB Tunas Negeri U-18 students in Pekanbaru City is 6,7 which is included in the sufficient category.*

**Keywords:** *Physical Condition of Students of SSB Tunas Negeri U-18 in Pekanbaru City*

### Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara Kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan

prestasi. pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan Pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga yaitu guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki Tingkat Kesehatan dan kebugaran yang cukup. Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi saat ini telah banyak ditemukan alat-alat olahraga yang mampu mendukung olahraga tersebut bahkan menjadi tolak ukur bagi pelatih dalam menerapkan latihan terhadap cabang olahraga yang ditangani (Kamarudin et al., 2023).

Segala aktifitas yang berkaitan dengan olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, dalam olahraga tentu mempunyai tujuan yang beraneka ragam yang bertujuan tentunya untuk prestasi, Kesehatan maupun untuk hiburan dan rekreasi. Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan jasmani dan mental maupun watak mempunyai peranan penting, dengan olahraga kita bisa mengharumkan nama bangsa (Hidayat & Zulrafli, 2022). Olahraga untuk tujuan mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan waktu yang berkesinambungan atau continue. Banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi, salah satunya olahraga yang digemari Masyarakat Indonesia yaitu sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan di dunia. Sepakbola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat dengan kemampuan skill yang baik tentunya. Dalam sepakbola tentunya banyak sekali membutuhkan energi untuk melakukannya karena apabila atlet tidak memiliki kemampuan yang baik pasti tidak akan sanggup untuk melakukannya dengan baik. Menurut Zahlul dan Henjilito (2024). Sepak bola adalah cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan dengan cara menendang bola, dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Menurut Sahrianoor et al (2023), sepak bola adalah olahraga yang mengharuskan pemain memiliki keberanian dan jiwa sportivitas yang tinggi, karena sering terjadi kontak fisik dalam permainan yang bisa berisiko fatal bagi pemain ataupun lawan.

Prinsip di dalam mencapai prestasi haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu olahraga. Ada beberapa macam bentuk pendekatan didalam ilmu olahraga yaitu pengembangan fisik, pengembangan Teknik, pengembangan mental dan kematangan juara. Menurut Bima dan Zulkifli (2023) pengertian teknik dasar itu sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat bermain dengan benar. Yuliman dan Apriani (2024) Berpendapat bahwa teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain dilapangan tidak akan berkembang pula. Didalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek Teknik, aspek takti dan aspek mental. Dalam Sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola. Karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali didalam permainan sepakbola. Oleh karena itu Latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Ridwan (2020) kondisi fisik ialah satu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang teratas, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan. Seorang pelatih juga harus faham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Kamarudin dan Zulraflia (2020) Menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain sebagainya. Menurut Saputra dan Aziz (2020) komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh Puncak prestasi. Komponen dasar kondisi fisik, menurut konsep *Muscular*, mencakup daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sementara itu, dari sisi proses metabolik, terdiri dari kapasitas aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan Teknik, taktik dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak factor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui Latihan yang terprogram dengan baik. Kondisi fisik dan dosis latihan atlet menjadi faktor meraih prestasi dalam pertandingan olahraga (Angraini et al., 2024).

Pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar dapat maksimal dalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan daya tahan dan lain sebagainya. Sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah yang hadir ditengah-tengah Masyarakat kita. Dan diharapkan kedepanya tentu akan berkembang dengan baik pula di Masyarakat Indonesia.

SSB Tunas Negeri merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di kota Pekanbaru. Perjalanan sekolah sepakbola tunas negeri sudah sangat luar biasa di kancah lokal maupun nasional,sekolah sepakbola tunas negeri kota pekanbaru Latihan seminggu tiga kali yakni pada hari jumat,sabtu dan minggu di lapangan sapta marga batalyon arhanud 13 dimulai pada pukul 16.00 biasanya pelatih memberikan tambahan apabila kompetisi atau pertandingan sudah dekat.

Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat Latihan dan game yang dilakukan oleh SSB Tunas Negeri U-18 masih ada pemain yang memiliki fisik kurang baik, sedang dan baik. Namun dengan adanya fisioterapi yang ada para siswa bisa melakukan kegiatan pemeliharaan untuk mengatasi cedera yang berkelanjutan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti ingin mengetahui Tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepakbola tunas negeri kota pekanbaru. hal ini mengingat belum ada yang meneliti Tingkat kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 kota Pekanbaru

### Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Menurut Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) Penelitian deskriptif diarahkan untuk mengetahui nilai variabel independen (baik satu variabel maupun lebih) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai variabel independen, baik satu variabel maupun lebih, tanpa melakukan perbandingan atau hubungan antar variabel. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru.

Menurut Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) populasi juga bukan sekadar jumlah yang ada pada subjek yang diteliti, akan tetapi juga meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek tersebut. Populasi dalam penelitian merujuk pada semua individu atau objek yang memiliki karakteristik yang relevan dengan topik yang diteliti. Pemilihan populasi yang tepat sangat penting, karena hasil penelitian akan digeneralisasi dari sampel yang diambil. Dengan memilih populasi yang sesuai, temuan penelitian akan lebih representatif dan relevan dengan tujuan yang ingin dicapai. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru.

Menurut Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) Sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk diamati secara langsung dan digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan untuk pengambilan sampel adalah *total sampling*, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini 20 siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa serangkaian tes kondisi fisik. yaitu tes untuk mengukur; daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*shuttle run*) dan kekuatan otot tungkai. Kriteria penilaian yang digunakan mengacu pada standar yang telah ditetapkan untuk memberikan nilai pada setiap skor butir tes, dengan lima kategori yaitu: (1) Sangat Baik, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, dan (5) Sangat Kurang.

**Tabel 1. Bobot Nilai Kategori Kondisi Fisik**

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

### Hasil dan Pembahasan

Data yang akan di deskripsikan pada penelitian ini adalah data tes kondisi fisik Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru. Adapun tes kondisi fisik yang digunakan tes lari 15 menit (*balke*), tes lari 60 meter (*sprint*), tes kelincahan (*shuttle run*), dan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

### 1. Data Tes Lari 15 Menit (Balke) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru

Setelah dilakukan pengolahan data tes lari 15 menit (balke) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, maka didapatkan nilai maksimal yakni 43,96 dengan nilai minimal 31,92, *standart devisiasi* 3,24542 dan nilai *mean* 38,2575. Data Statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Data Statistik Tes Lari 15 Menit (Balke) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

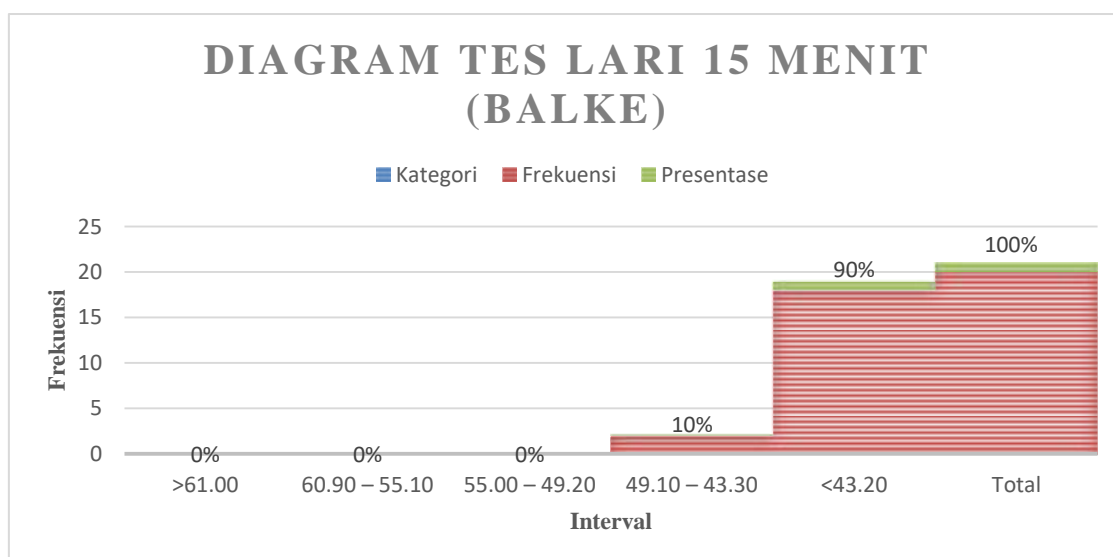
N	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Standar Deviasi	Mean
20	43,96	31,92	3,24542	38,2575

Selain nilai statistik tersebut di atas, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes lari 15 menit (balke) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Data Tes Lari 15 Menit (Balke) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

No	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	>61,00	10	0	0%
2	Baik	60,90 – 55,10	8	0	0%
3	Cukup	55,00 – 49,20	6	0	0%
4	Kurang	49,10 – 43,30	4	2	10%
5	Kurang Sekali	<43,20	2	18	90%
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100%</b>

Penjelasan distribusi frekuensi tes lari 15 meter (balke) pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 1. Diagram Hasil Tes Lari 15 Menit (Balke) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

## 2. Data Tes Lari 60 Meter (*Sprint*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru

Setelah dilakukan pengolahan data tes lari 60 meter meter (*sprint*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, maka didapatkan nilai maksimal yakni 11,60 dengan nilai minimal 7,55, *standart devisiasi* 1,09061 dan nilai *mean* 8,6940. Data Statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Data Statistik Tes Lari 60 Meter (*Sprint*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

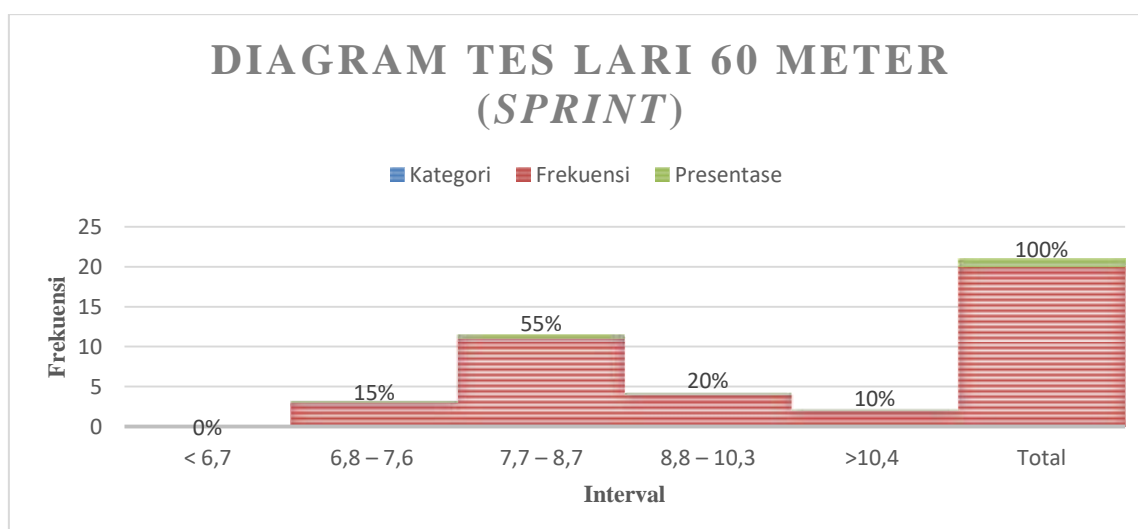
N	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Standar Deviasi	Mean
20	11,60	7,55	1,09061	8,6940

Selain nilai statistik tersebut di atas, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes *sprint* 60 meter pada siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Data Tes Lari 60 Meter (*Sprint*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

No	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	< 6,7	10	0	0%
2	Baik	6,8 – 7,6	8	3	15%
3	Cukup	7,7 – 8,7	6	11	55%
4	Kurang	8,8 – 10,3	4	4	20%
5	Kurang Sekali	>10,4	2	2	10%
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100%</b>

Penjelasan distribusi frekuensi tes lari 60 Meter pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 2. Diagram Hasil Tes Lari 60 Meter (*Sprint*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

### 3. Data Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru

Setelah dilakukan pengolahan data tes kelincahan (*shuttle run*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, maka didapatkan nilai maksimal yakni 11,5570 dengan nilai minimal 9,75, *standart devisiasi* 1,16751 dan nilai *mean* 16,6785. Data Statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Data Statistik Tes kelincahan (*Shuttle Run*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

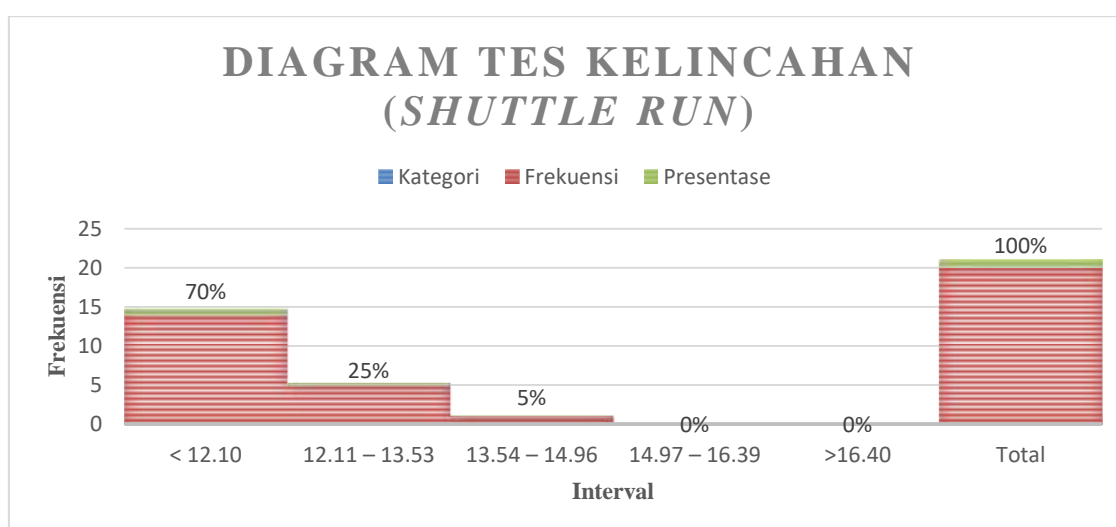
N	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Standar Deviasi	Mean
20	14,20	9,75	1,16751	11,5570

Selain nilai statistik tersebut di atas, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes kelincahan (*shuttle run*) pada siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Data Tes kelincahan (*Shuttle Run*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

No	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	< 12,10	10	14	70%
2	Baik	12,11 – 13,53	8	5	25%
3	Cukup	13,54 – 14,96	6	1	5%
4	Kurang	14,97 – 16,39	4	0	0%
5	Kurang Sekali	>16,40	2	0	0%
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100%</b>

Penjelasan distribusi frekuensi tes kelincahan (*shuttle run*) pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 3. Diagram Hasil Tes kelincahan (*Shuttle Run*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

#### 4. Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru

Setelah dilakukan pengolahan data tes lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, maka didapatkan nilai maksimal yakni 2,64 dengan nilai minimal 1,87, *standart devisiasi* 0,198517 dan nilai *mean* 2,341. Data Statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Data Statistik Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*) siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

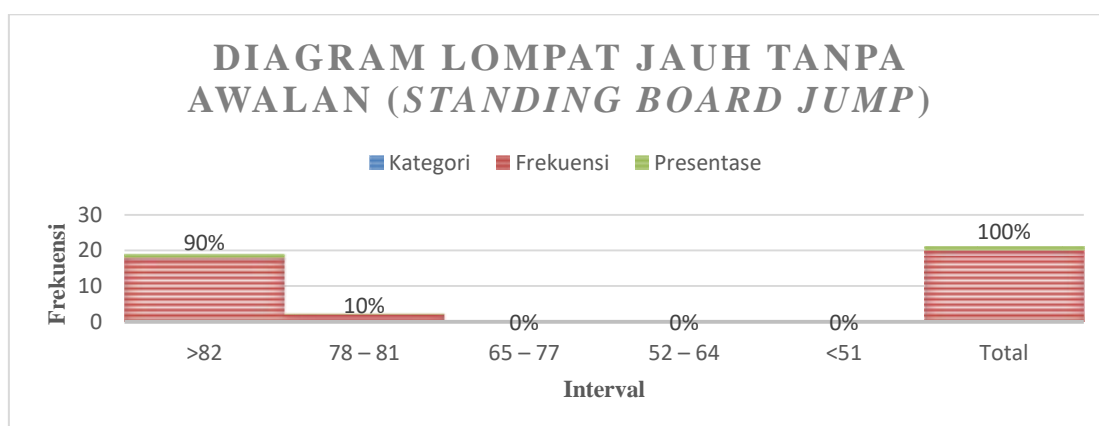
N	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Standar Deviasi	Mean
20	2,64	1,87	0,198517	2,341

Selain nilai statistik tersebut di atas, dapat juga dijelaskan nilai distribusi frekuensi pada tes tes lompat jauh tanpa awalan (*standing Board Jump*) pada siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

No	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	>82	10	18	90%
2	Baik	78 – 81	8	2	10%
3	Cukup	65 – 77	6	0	0%
4	Kurang	52 – 64	4	0	0%
5	Kurang Sekali	<51	2	0	0%
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100%</b>

Penjelasan distribusi frekuensi tes lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*) pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 4. Diagram Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*) Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

### Analisis Data

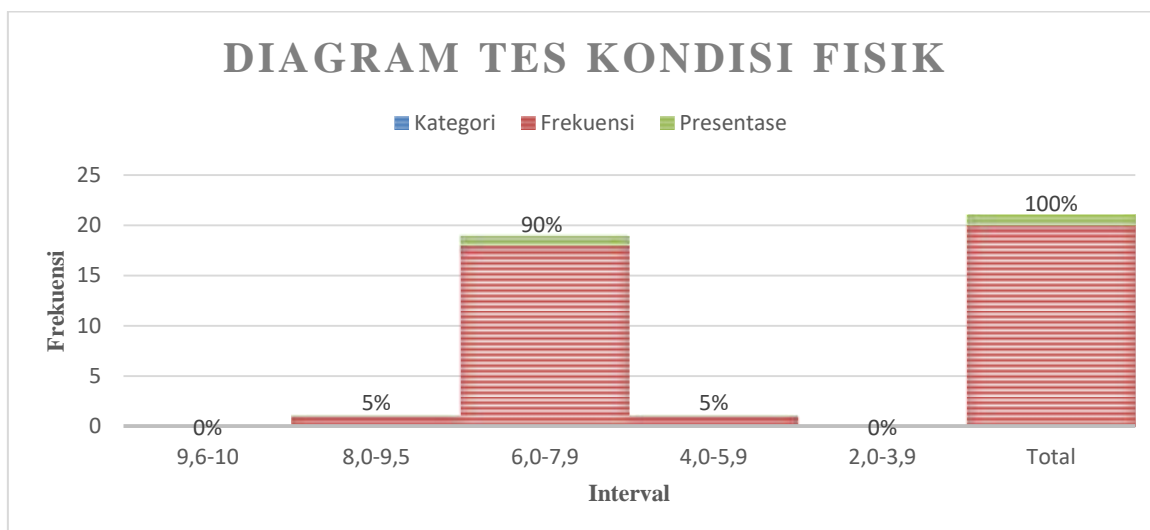
Setelah menganalisis data yang diperoleh menggunakan statistik deskriptif dan melakukan pengujian terhadap kondisi fisik, diketahui bahwa dari 20 atlet yang menjadi sampel, berdasarkan norma tes kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, terdapat 1 siswa yang masuk kategori kurang, 18 siswa dalam kategori cukup, 1 siswa tergolong baik, tidak ada siswa berada pada kategori kurang sekali, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik.

Data tersebut diperoleh dari hasil pelaksanaan serangkaian tes kondisi fisik. Beberapa jenis tes yang dilakukan meliputi lari 15 menit (*balke*), tes lari 60 meter (*sprint*), tes kelincahan (*shuttle run*), dan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*). Rincian hasil tes dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

No	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	9,6-10	Baik Sekali	0	0%
2.	8,0-9,5	Baik	1	5%
3.	6,0-7,9	Cukup	18	90%
4.	4,0-5,9	Kurang	1	5%
5.	2,0-3,9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Penjelasan distribusi frekuensi tentang klasifikasi nilai tes kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 5. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru**

Data di atas menggambarkan hasil tes kondisi fisik secara menyeluruh dari para siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru. Dari penjabaran tersebut,

dapat diketahui sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet, yang kemudian dapat dijadikan acuan oleh pihak terkait dalam merancang program latihan. Berdasarkan hasil rata-rata dari 20 siswa yang mengikuti tes, diperoleh skor sebesar 6,7. Jika mengacu pada norma kondisi fisik, skor tersebut berada dalam rentang 6,0-7,9, sehingga dapat dikategorikan dalam klasifikasi "cukup".

### **Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan elemen paling krusial dan menjadi fondasi utama dalam pengembangan aspek teknik, taktik, serta strategi dalam dunia olahraga. Kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Dalam konteks ini, pembahasan difokuskan pada hasil tingkat kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru, yang dinilai melalui beberapa komponen tes seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak (*power*).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik para siswa tergolong sangat rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 6,7. Skor ini berada dalam rentang 6,0-7,9, menurut norma tes kondisi fisik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa dalam kelompok ini masuk dalam kategori "Kurang".

Dengan demikian, sangat penting untuk meningkatkan kebugaran fisik para siswa SSB Tunas Negeri melalui program latihan yang terencana dan sistematis. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan bermain sepak bola serta mendorong pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

Kondisi fisik yang optimal akan sangat mendukung proses latihan di siswa SSB Tunas Negeri. Dengan fisik yang prima, siswa mampu menjalani sesi latihan tanpa mengalami kelelahan berlebih, sehingga memungkinkan mereka mengikuti seluruh instruksi pelatih dengan baik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik menjadi prasyarat mutlak bagi setiap siswa dalam kegiatan pembinaan sepak bola di sekolah tersebut.

Peneliti merekomendasikan agar para siswa meningkatkan intensitas latihan fisik secara bertahap sesuai dengan kapasitas tubuh masing-masing. Latihan yang dilakukan secara rutin dan konsisten akan membentuk kondisi fisik yang lebih prima, sehingga mempermudah pelaksanaan teknik-teknik sepak bola yang lebih efektif dan menarik.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada karakteristik siswa yang masih dalam tahap remaja, sehingga gerakan mereka selama pelaksanaan tes cenderung terbatas. Selain itu, peneliti tidak memiliki kendali atas aktivitas fisik siswa di luar pelaksanaan tes, sehingga hasil penelitian ini sepenuhnya merefleksikan kondisi yang ditemukan langsung di lapangan berdasarkan tes yang dilakukan.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nadhif et al (2023), kemampuan kecepatan rata-rata dimiliki pemaintergolong kategori sedang, kemampuan kelincahan tergolong kategori sedang, kemampuan daya tahan aerobik rata-rata dimiliki pemain tergolong kategori kurang, kemampuan daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki pemain kategori sedang.

## Kesimpulan

Hasil perhitungan rata-rata kondisi fisik menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa SSB Tunas Negeri U-18 Kota Pekanbaru berada pada angka 6,7 yang termasuk dalam kategori “Cukup”.

## BIBLIOGRAFI

- Angraini, S., Adila, F., & Sulastio, A. (2024). Perbandingan Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Atlet Putri Bola Tangan Riau Pasca Latihan Endurance. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(2), 566–575. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i2.2948>
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 358–364. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.19590>
- Hidayat, J., & Zulraflia. (2022). Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Hubungan Power Otot Lengan terhadap Kemampuan. *JPTR (Jurnal Pendidikan Terintegritas)*, 3(2), 90–97.
- Kamarudin, & Zulraflia. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius (Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan)*, 9(1), 73–82. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Kamarudin, Zulraflia, & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18492>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Sahrianoor, I. H., Andrian, M., & Rezal, M. Z. (2023). Pemahaman Wasit dalam Peraturan Sepak Bola Perspektif. *Journal Islamic Education*, 1(2), 1–9.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Yuliman, H., & Apriani, L. (2024). Survey Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Ssb Nongsa Football Training U-17 Kota Batam. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 90–101. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol3.Iss2.108>
- Zahlul, M. Z., & Henjilito, R. (2024). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Patriot Muda Kuok. *Catha (Journal of Creative and Innovative Research)*, 1(2), 27–33.

---

### Copyright holder:

Isratunnisa Imaniyah (2025)

### First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research

Catha : Journal of Creative and Innovative Research