



## Analisis Kondisi Fisik Pada Club Sepakbola Penyalai FC Pekanbaru

Muhammad Aidil Adha<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Siti Maesaroh<sup>3</sup>.

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau<sup>123</sup>

[muhammad.aidil3326@student.unri.ac.id](mailto:muhammad.aidil3326@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiah.juita@lucture.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lucture.unri.ac.id)<sup>2</sup>,

[sitimaesaroh@lucture.unri.ac.id](mailto:sitimaesaroh@lucture.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola klub Penyalai FC Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Penyalai FC Pekanbaru yang berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kondisi fisik yang meliputi beberapa komponen, yaitu kekuatan (sit up), daya tahan otot (push up), kecepatan (lari sprint), kelincahan (Illinois agility test), daya ledak otot, kelentukan (sit and reach), serta daya tahan (Multistage Fitness Test/MFT). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes langsung di lapangan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru berada pada kategori yang bervariasi, dengan sebagian besar pemain berada pada kategori cukup hingga baik, namun masih terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang belum optimal, terutama pada daya tahan dan komponen tertentu lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain Penyalai FC Pekanbaru belum sepenuhnya berada pada kategori optimal, sehingga diperlukan evaluasi dan peningkatan program latihan untuk menunjang performa pemain secara maksimal.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Sepak Bola, Daya Tahan, Kekuatan, Kelincahan

### Abstract

*This study aims to determine the physical condition of soccer players of Penyalai FC Pekanbaru. This research used a quantitative approach with a descriptive method. The population in this study consisted of 15 players of Penyalai FC Pekanbaru, and the sampling technique used was total sampling. The research instruments were physical condition tests including strength (sit-up), muscular endurance (push-up), speed (sprint test), agility (Illinois agility test), explosive power, flexibility (sit and reach), and endurance (Multistage Fitness Test/MFT). Data were collected through observation and direct field tests. The obtained data were analyzed using descriptive statistical techniques in the form of percentages. The results showed that the physical condition of Penyalai FC Pekanbaru players varied, with most players categorized as moderate to good. However, several components of physical condition were still not optimal, particularly endurance and other specific components. This indicates the need for improvement through a more structured and appropriate training program based on players' needs. In conclusion, the physical condition of Penyalai FC Pekanbaru players has not yet reached an optimal level, therefore evaluation and improvement of training programs are necessary to enhance players' performance.*

**Keyword:** Physical Condition, Soccer, Endurance, Strength, Agility.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental dan sosial individu (Santika, 2015; Tirtayasa et al., 2020). Dalam konteks prestasi, olahraga menjadi sarana untuk mencapai tujuan tertentu baik secara individu maupun kelompok melalui proses latihan yang terencana dan sistematis. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kombinasi kemampuan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang baik (Sucipto, 2000; Luxbacher, 2004). Dalam permainan sepak bola, pemain dituntut untuk mampu bergerak secara dinamis seperti berlari, melompat, menggiring bola, serta melakukan perubahan arah dengan cepat. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi faktor utama yang sangat menentukan kualitas permainan seorang atlet (Nosa & Faruk, 2013).

Kondisi fisik merupakan fondasi dasar dalam menunjang performa atlet. Kondisi fisik yang baik akan mendukung pelaksanaan teknik dan taktik secara optimal, serta menjaga kestabilan performa selama pertandingan (Lufisanto, 2015; Santika et al., 2020). Menurut Sajoto (1998), kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen penting seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan power. Seluruh komponen tersebut saling berkaitan dan harus dikembangkan secara menyeluruh untuk mencapai prestasi maksimal. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dominan dalam sepak bola. Hal ini disebabkan karena permainan sepak bola berlangsung dalam durasi yang cukup lama, yaitu 2 x 45 menit, sehingga pemain harus memiliki kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama (Amiq, 2014; Budiwanto et al., 2022). Selain daya tahan, komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan juga berperan penting dalam mendukung performa pemain selama pertandingan (Stølen et al., 2005).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola masih bervariasi dan belum sepenuhnya optimal. Hartono (2024) menyatakan bahwa tingkat daya tahan pemain sepak bola U-17 masih berada pada kategori cukup hingga kurang. Irmansyah et al. (2024) juga menemukan bahwa sebagian besar siswa pada kelas keterbakatan sepak bola memiliki tingkat  $VO_2$  max yang rendah. Sementara itu, penelitian Dawud et al. (2020) menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola berada pada

kategori baik, namun masih memerlukan peningkatan pada beberapa komponen tertentu. Berdasarkan kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang performa atlet sepak bola. Namun, dalam praktiknya masih banyak klub yang belum memiliki data kondisi fisik pemain secara terukur sebagai dasar dalam menyusun program latihan. Hal ini juga terjadi pada klub sepak bola Penyalai FC Pekanbaru. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa kondisi fisik pemain belum optimal, ditandai dengan cepatnya kelelahan saat latihan dan kurang stabilnya performa dalam menjalankan taktik permainan.

Selain itu, pelatih belum memiliki data yang sistematis terkait kondisi fisik pemain, sehingga program latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum berdasarkan kebutuhan individu pemain. Padahal, evaluasi kondisi fisik secara berkala sangat penting untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet serta sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang efektif dan efisien (Sugiyono, 2016). Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu penelitian untuk menganalisis kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru secara objektif menggunakan instrumen tes yang sesuai. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai tingkat kondisi fisik pemain sehingga dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kualitas latihan dan performa tim.

Penelitian ini disusun berdasarkan kajian literatur mengenai pentingnya kondisi fisik dalam olahraga sepak bola serta didukung oleh hasil observasi lapangan. Kerangka penelitian dimulai dari identifikasi masalah terkait belum optimalnya kondisi fisik pemain dan belum adanya data pengukuran yang sistematis. Selanjutnya dilakukan pengukuran kondisi fisik menggunakan beberapa instrumen tes yang mencakup komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan *power*. Hasil pengukuran tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain secara keseluruhan. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan pemain guna meningkatkan performa individu maupun tim secara keseluruhan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menggambarkan kondisi fisik pemain secara objektif (Sugiyono, 2016). Metode deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada analisis kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh melalui tes fisik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub sepak bola Penyalai FC Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2021). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sama dengan jumlah populasi, yaitu 25 pemain. Subjek penelitian merupakan atlet aktif yang mengikuti kegiatan latihan rutin di klub tersebut. Objek penelitian ini adalah kondisi fisik pemain yang meliputi beberapa komponen utama seperti kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, dan daya tahan kardiovaskular.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan tes langsung di lapangan. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi fisik pemain serta pelaksanaan latihan. Selanjutnya, pengumpulan data utama dilakukan melalui serangkaian tes kondisi fisik menggunakan instrumen yang telah terstandar. Instrumen yang digunakan meliputi tes sit-up untuk mengukur kekuatan otot perut, push-up untuk mengukur daya tahan otot lengan, lari sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Illinois agility test* untuk mengukur kelincahan, *sit and reach test* untuk mengukur kelentukan, serta *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur daya tahan kardiovaskular ( $VO_2$  max). Penggunaan instrumen tersebut mengacu pada prinsip pengukuran kondisi fisik yang valid dan reliabel dalam bidang olahraga (Bompa & Haff, 2009).

Prosedur pengumpulan data diawali dengan persiapan alat dan penjelasan kepada atlet mengenai pelaksanaan tes. Selanjutnya, atlet melakukan pemanasan sebelum mengikuti tes untuk menghindari risiko cedera. Pelaksanaan tes dilakukan secara bertahap dimulai dari tes yang relatif ringan hingga tes yang lebih berat. Setiap hasil tes

dicatat secara sistematis sesuai dengan satuan pengukuran masing-masing. Data yang diperoleh merupakan data primer yang berasal langsung dari hasil pengukuran terhadap subjek penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Data hasil tes diolah untuk memperoleh nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi frekuensi dan persentase pada setiap komponen kondisi fisik. Selanjutnya, hasil tersebut dikategorikan ke dalam norma penilaian tertentu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik pemain secara keseluruhan maupun pada masing-masing komponen. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menarik kesimpulan mengenai tingkat kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru serta sebagai dasar dalam memberikan rekomendasi program latihan yang lebih efektif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes kondisi fisik terhadap pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru yang berjumlah 25 orang. Pengukuran dilakukan menggunakan beberapa instrumen tes yang meliputi kekuatan (sit-up), daya tahan otot (push-up), kecepatan (lari sprint 30 meter), kelincahan (Illinois agility test), kelentukan (sit and reach), serta daya tahan kardiovaskular (Multistage Fitness Test/MFT). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain secara keseluruhan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa kondisi fisik pemain berada pada kategori yang bervariasi. Secara umum, sebagian besar pemain berada pada kategori cukup hingga baik, namun masih terdapat beberapa pemain yang berada pada kategori kurang, terutama pada komponen daya tahan dan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah.

Tabel berikut menyajikan gambaran hasil tes kondisi fisik pemain Penyalai FC Pekanbaru:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

| Kategori             | Interval        | Fa        | Presentase |
|----------------------|-----------------|-----------|------------|
| <b>Sangat Baik</b>   | <13,0 detik     | 15        | <b>100</b> |
| <b>Baik</b>          | 13,0-13,9 detik | 0         | <b>0</b>   |
| <b>cukup</b>         | 14,0-14,9 detik | 0         | <b>0</b>   |
| <b>Kurang</b>        | 15,0-15,9 detik | 0         | <b>0</b>   |
| <b>Sangat Kurang</b> | >16,0 detik     | 0         | <b>0</b>   |
| <b>Valid</b>         |                 | <b>15</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa komponen kelentukan Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecepatan pada 15 atlet, diperoleh distribusi hasil yang menunjukkan dominasi pada kategori tertinggi. Seluruh atlet, yaitu sebanyak 15 orang (100%), berada pada kategori sangat baik dengan interval waktu kurang dari 13,0 detik. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori baik (13,0–13,9 detik), cukup (14,0–14,9 detik), kurang (15,0–15,9 detik), maupun sangat kurang (>16,0 detik), yang masing-masing menunjukkan persentase 0%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

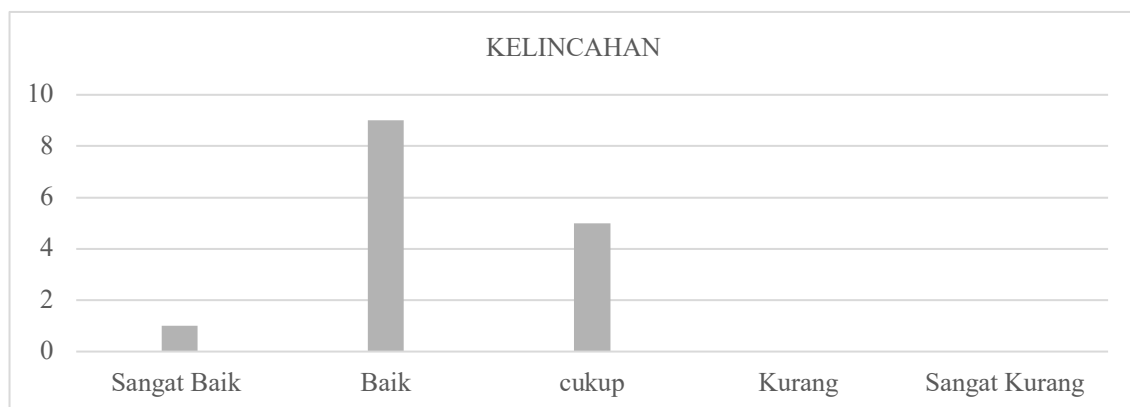


Gambar 1. Histogram Distribusi Data Kemampuan Kecepatan Atlet Sepakbola Penyalai FC Pekanbaru

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

| <i>Kategori</i>      | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Presentase</i> |
|----------------------|-----------------|-----------|-------------------|
| <i>Sangat Baik</i>   | <15,2 detik     | 1         | 6.67              |
| <i>Baik</i>          | 15,2-16,1 detik | 9         | 60                |
| <i>cukup</i>         | 16,2-18,1 detik | 5         | 33.3              |
| <i>Kurang</i>        | 18,2-19,3 detik | 0         | 0                 |
| <i>Sangat Kurang</i> | >19,3 detik     | 0         | 0                 |
| <i>Valid</i>         |                 | 15        | 100               |

Berdasarkan Tabel 2. tentang distribusi frekuensi kelincahan pada 15 atlet, diperoleh variasi kemampuan yang cukup beragam. Pada kategori sangat baik dengan interval waktu kurang dari 15,2 detik terdapat 1 atlet (6,67%). Selanjutnya, kategori baik dengan interval 15,2–16,1 detik merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 9 atlet (60%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kelincahan yang baik. Pada kategori cukup dengan interval 16,2–18,1 detik terdapat 5 atlet (33,3%), yang mengindikasikan masih ada sebagian atlet dengan tingkat kelincahan sedang. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang (18,2–19,3 detik) maupun sangat kurang (>19,3 detik), dengan persentase masing-masing 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini

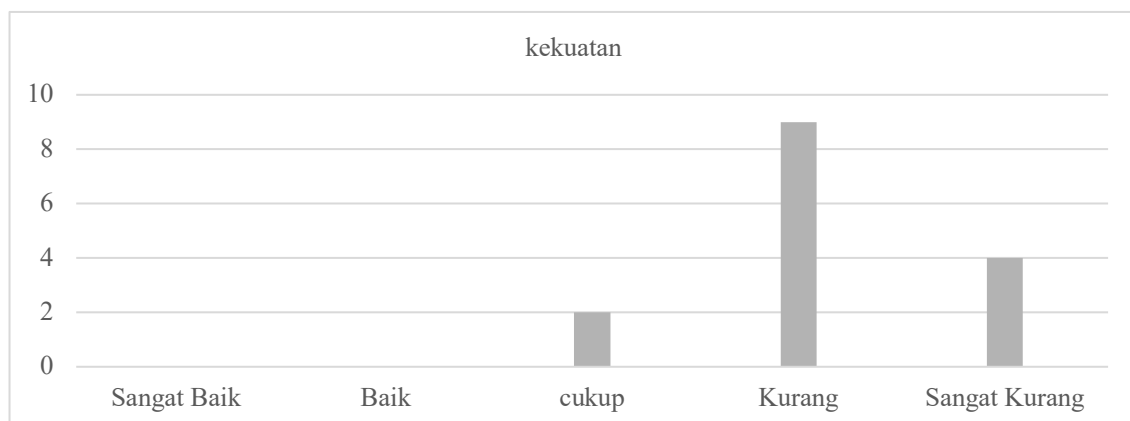


Gambar 2. Histigram Distribusi Data Kemampuan Kelincahan Atlet Penyai FC  
Pekanbaru

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan

| <i>Kategori</i>      | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Presentase</i> |
|----------------------|-----------------|-----------|-------------------|
| <i>Sangat Baik</i>   | >44             | 0         | 0                 |
| <i>Baik</i>          | 35-44           | 0         | 0                 |
| <i>cukup</i>         | 25-34           | 2         | 13.33             |
| <i>Kurang</i>        | 15-24           | 9         | 60                |
| <i>Sangat Kurang</i> | <15             | 4         | 26.67             |
| <i>Valid</i>         |                 | 15        | 100               |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada 15 atlet, diperoleh gambaran bahwa tingkat kemampuan yang diukur masih didominasi oleh kategori rendah. Pada kategori sangat baik (>44) dan baik (35–44), tidak terdapat atlet yang mencapai kategori tersebut (0%). Pada kategori cukup (25–34) terdapat 2 atlet (13,33%), yang menunjukkan hanya sebagian kecil responden berada pada tingkat kemampuan sedang. Selanjutnya, kategori kurang (15–24) merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 9 atlet (60%), yang mengindikasikan mayoritas atlet masih berada pada tingkat kemampuan di bawah standar yang diharapkan. Selain itu, pada kategori sangat kurang (<15) terdapat 4 atlet (26,67%), yang menunjukkan masih cukup banyak atlet dengan kemampuan paling rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

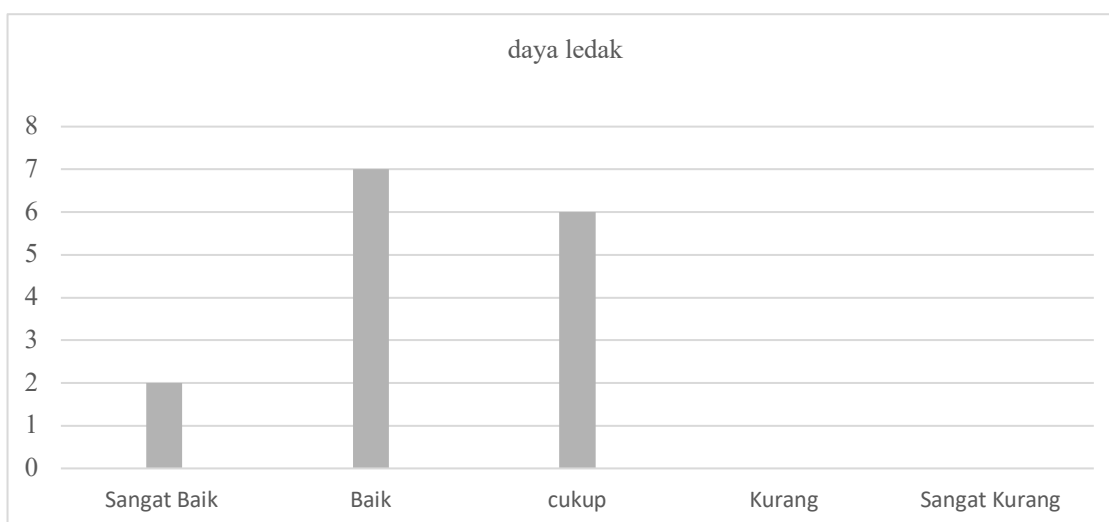


Gambar 3. Histogram Distribusi Data Kekuatan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak

| <i>Kategori</i>      | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Presentase</i> |
|----------------------|-----------------|-----------|-------------------|
| <i>Sangat Baik</i>   | > 60 cm         | 2         | 13.33             |
| <i>Baik</i>          | 51-60 cm        | 7         | 46.67             |
| <i>cukup</i>         | 41-50 cm        | 6         | 40                |
| <i>Kurang</i>        | 31-40 cm        | 0         | 0                 |
| <i>Sangat Kurang</i> | < 30 cm         | 0         | 0                 |
| <i>Valid</i>         |                 | 15        | 100               |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada 15 atlet, diperoleh gambaran kemampuan yang relatif baik pada komponen yang diukur. Pada kategori sangat baik (>60 cm) terdapat 2 atlet (13,33%), yang menunjukkan sebagian kecil responden memiliki kemampuan yang sangat optimal. Selanjutnya, kategori baik (51–60 cm) merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 7 atlet (46,67%), sehingga dapat dikatakan hampir setengah dari total sampel berada pada tingkat kemampuan yang baik. Pada kategori cukup (41–50 cm) terdapat 6 atlet (40%), yang menunjukkan masih ada sebagian atlet dengan kemampuan sedang. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang (31–40 cm) maupun sangat kurang (<30 cm), dengan persentase masing-masing 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

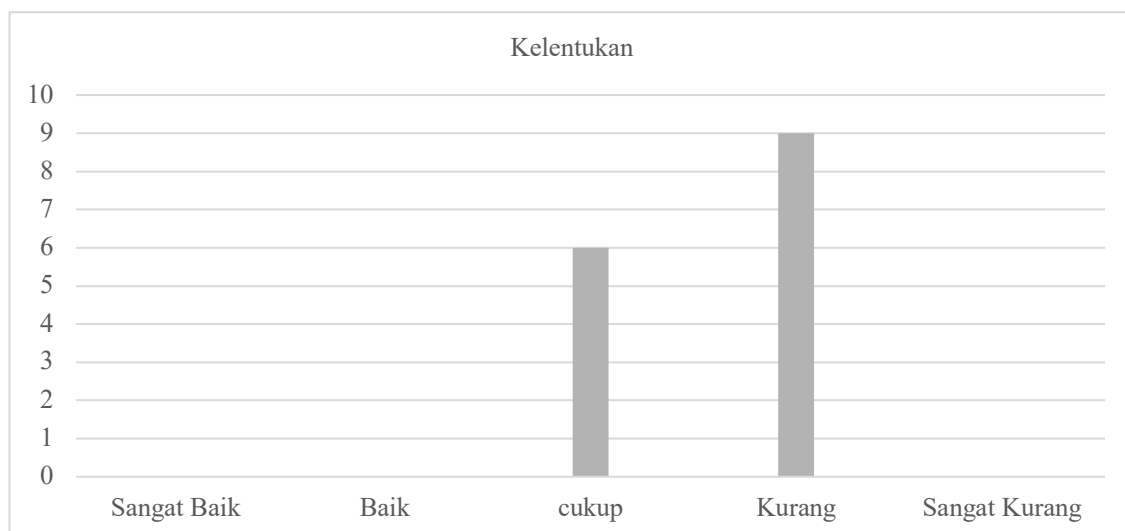


Gambar 4. Histogram Distribusi Data Kemampuan Daya Ledak

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan

| <i>Kategori</i>      | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Presentase</i> |
|----------------------|-----------------|-----------|-------------------|
| <i>Sangat Baik</i>   | >19.5           | 0         | 0                 |
| <i>Baik</i>          | 17.5 -15.6      | 0         | 0                 |
| <i>cukup</i>         | 15.5 – 13.1     | 6         | 40                |
| <i>Kurang</i>        | 13.00- 10.6     | 9         | 60                |
| <i>Sangat Kurang</i> | <10.5           | 0         | 0                 |
| <i>Valid</i>         |                 | 15        | 100               |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada 15 atlet, diperoleh gambaran bahwa tingkat kemampuan yang diukur cenderung berada pada kategori menengah ke bawah. Pada kategori sangat baik ( $>19,5$ ) dan baik ( $17,5-15,6$ ), tidak terdapat atlet yang mencapai kategori tersebut (0%). Pada kategori cukup ( $15,5-13,1$ ) terdapat 6 atlet (40%), yang menunjukkan sebagian responden memiliki tingkat kemampuan sedang. Sementara itu, kategori kurang ( $13,0-10,6$ ) merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 9 atlet (60%), yang mengindikasikan mayoritas atlet masih berada pada tingkat kemampuan di bawah kategori cukup. Adapun pada kategori sangat kurang ( $<10,5$ ), tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori tersebut (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

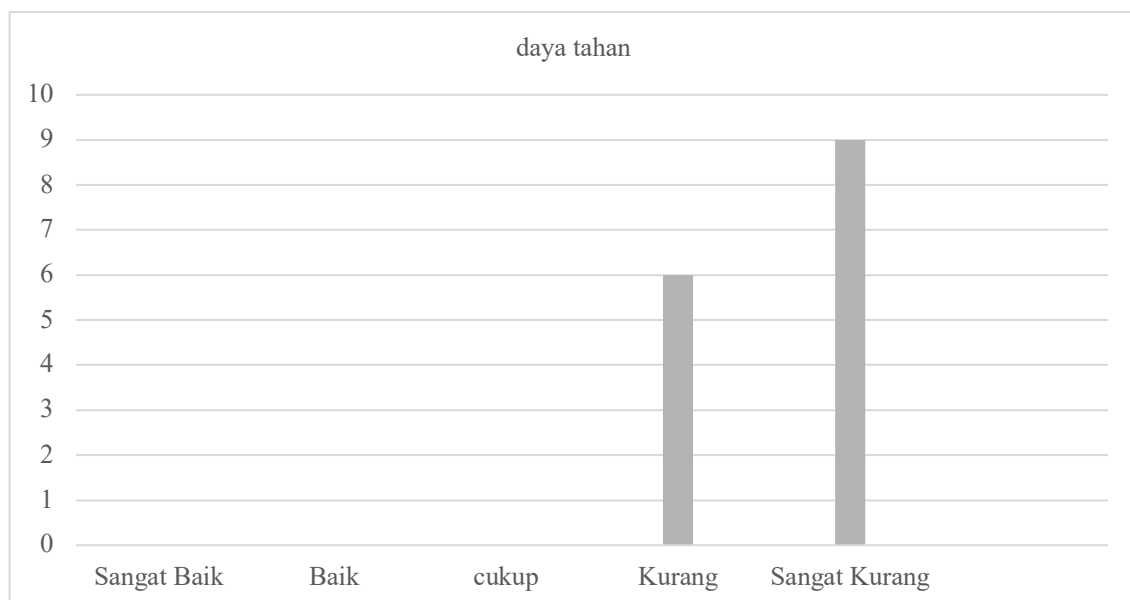


Gambar 5. Histogram Distribusi Data Kelentukan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

| <i>Kategori</i>      | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Fa</i> |
|----------------------|-----------------|-----------|-----------|
| <i>Sangat Baik</i>   | >11             | 0         | 0         |
| <i>Baik</i>          | 9-10,9          | 0         | 0         |
| <i>cukup</i>         | 7-8,9           | 0         | 0         |
| <i>Kurang</i>        | 5-6,9           | 6         | 40        |
| <i>Sangat Kurang</i> | <5              | 9         | 60        |
| <i>Valid</i>         |                 | 15        | 100       |

Berdasarkan hasil penelitian Daya tahan, Berdasarkan distribusi frekuensi pada 15 atlet, diperoleh gambaran bahwa tingkat kemampuan yang diukur masih berada pada kategori rendah. Tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori sangat baik (>11), baik (9–10,9), maupun cukup (7–8,9), dengan persentase masing-masing sebesar 0%. Pada kategori kurang (5–6,9) terdapat 6 atlet (40%), yang menunjukkan sebagian responden memiliki kemampuan di bawah standar. Sementara itu, kategori sangat kurang (<5) merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 9 atlet (60%), yang mengindikasikan mayoritas atlet berada pada tingkat kemampuan paling rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

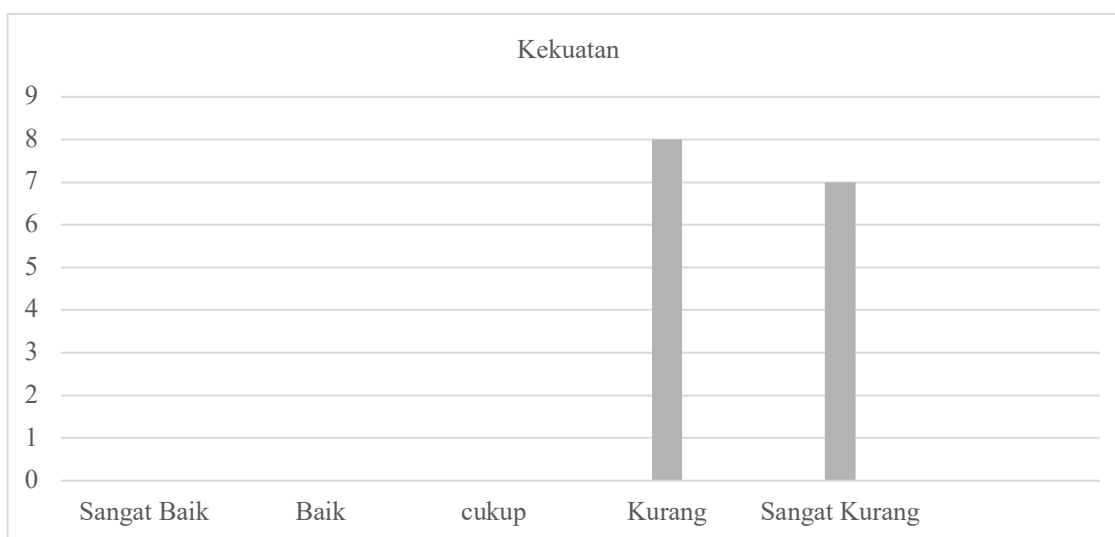


Gambar 6. Histogram Distribusi Data Kemampuan Daya Tahan

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kekuatan

| <i>Kategori</i> | <i>Interval</i> | <i>Fa</i> | <i>Presentase</i> |
|-----------------|-----------------|-----------|-------------------|
| Sangat Baik     | >44             | 0         | 0                 |
| Baik            | 38-44           | 0         | 0                 |
| cukup           | 33-37           | 0         | 0                 |
| Kurang          | 27-32           | 8         | 53.33             |
| Sangat Kurang   | <27             | 7         | 46.67             |
| <b>Valid</b>    |                 | <b>15</b> | <b>100</b>        |

Berdasarkan hasil penelitian kekuatan, Berdasarkan distribusi frekuensi pada 15 atlet, diperoleh gambaran bahwa tingkat kemampuan yang diukur didominasi oleh kategori rendah. Pada kategori sangat baik (>44), baik (38–44), dan cukup (33–37), tidak terdapat atlet yang mencapai kategori tersebut, dengan persentase masing-masing 0%. Kategori kurang (27–32) merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 8 atlet (53,33%), yang menunjukkan lebih dari setengah responden berada pada tingkat kemampuan di bawah standar. Selanjutnya, kategori sangat kurang (<27) diisi oleh 7 atlet (46,67%), yang mengindikasikan hampir separuh atlet memiliki kemampuan pada tingkat paling rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 7. Histogram Distribusi Data Kemampuan Daya Tahan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Penyalai FC Pekanbaru belum berada pada tingkat optimal. Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola pada umumnya masih berada pada kategori sedang dan memerlukan peningkatan pada beberapa komponen tertentu (Irmansyah et al., 2024; Hartono, 2024). Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan spesifik sesuai dengan kebutuhan pemain untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Dengan adanya hasil analisis ini, pelatih dapat menjadikan data kondisi fisik sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif. Program latihan yang terencana dengan baik diharapkan mampu meningkatkan performa pemain baik secara individu maupun tim, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola Penyalai FC Pekanbaru berada pada kategori bervariasi, dengan sebagian besar berada pada tingkat cukup hingga baik, namun belum mencapai kondisi optimal secara keseluruhan. Beberapa komponen seperti kelentukan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan komponen lain seperti daya tahan dan kecepatan masih tergolong rendah, sehingga berpotensi mempengaruhi performa pemain selama pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh melalui program latihan yang terarah dan berkesinambungan agar kemampuan pemain dapat berkembang secara maksimal. Saran yang dapat diberikan adalah pelatih diharapkan menyusun program latihan yang lebih sistematis dan spesifik sesuai kebutuhan pemain, terutama dalam meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Pemain juga disarankan untuk lebih disiplin dalam mengikuti latihan serta menjaga kondisi fisik secara mandiri. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam dengan variabel dan metode yang lebih beragam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amiq, F. (2014). *Futsal: Sejarah, teknik dasar, dan strategi permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Aryasatya, R. P., Handayani, S., Ghazali, D. A., & Wiyono, N. (2024). Hubungan indeks massa tubuh dengan VO<sub>2</sub>max dan indeks kebugaran pada pemain sepak bola. *Plexus Medical Journal*, 3(3). <https://doi.org/10.20961/plexus.v3i3.618>
- Bahtra, R., Crisari, S., Dinata, W. W., Susanto, N., & Andria, Y. (2023). VO<sub>2</sub>max in soccer players: Comparison of interval training and continuous running. *Journal*

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiwanto, S., et al. (2022). Analisis kondisi fisik atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 101–110.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Irmansyah, I., et al. (2024). Analisis VO<sub>2</sub>max siswa pada kelas keterbakatan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 45–52.
- Luxbacher, J. (2004). *Soccer steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain sepak bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Prasetya, K., & Mardhika, R. (2025). Evaluating aerobic endurance in soccer academy players through VO<sub>2</sub>max assessment. *Journal of Sport and Exercise Science*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.26740/jses.v8n1.p34-41>
- Putra, F. K., & Priyono, B. (2026). Analisis peran daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>max) terhadap performa atlet sepak bola: Tinjauan pustaka sistematis. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 391–399. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1050>
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1–10.
- Santika, I. G. P. N. A., et al. (2020). Tingkat kondisi fisik atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 120–130.
- Sardiyan, S., Juita, A., & Aspa, A. P. (2025). Tinjauan daya tahan pemain sepak bola UNRI FC. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(4), 51–57. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.4.51-57>
- Setyawan, T., & Junaidi, S. (2023). Profil kondisi fisik wasit sepak bola PSSI Kabupaten Kendal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.58816>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, A. N., Perdana, J. A., Dony, G. W., & Razzi, F. (2024). Analisis tingkat VO<sub>2</sub>max pemain sepak bola berdasarkan posisi bermain. *Jurnal Sport Coaching and Education*, 8(1). <https://doi.org/10.21009/JSCE.08104>