

**KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA U-15 PADA SSB IMAM BONJOL
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

M FADLI ADHA

NIM:22087033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

DAPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2026

JALUR PUBLIKASI

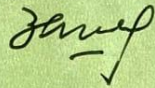
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul	:Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola U-15 Pada SSB Imam Bonjol Kota Padang
Nama	:M Fadli Adha
NIM	:22087033
Program Studi	:Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen	:Kepelatihan
Fakultas	:Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

Disetujui oleh

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.AIFO
NIP.196311041987031002

Pembimbing



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
NIP.195701011984031004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul " **Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola U-15 Pada SSB Imam Bonjol Kota Padang** " adalah asli karya saya sendiri,
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2026



M Fadli Adha
NIM/BP : 22087033

ABSTRAK

M Fadli Adha, (2022/22087033). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola U-15 Pada SSB Imam Bonjol Kota Padang. ***Skripsi.*** Departemen Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. 2026

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang performa pemain sepak bola, terlebih pada usia muda yang sedang berada dalam fase pengembangan. Namun hingga saat ini belum terdapat data yang jelas mengenai kondisi fisik pemain U-15 SSB Imam Bonjol kota padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang yang meliputi : Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak, Koordinasi.

Penelitian yang di gunakan yaitu penelitian deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan perhitungan persentase. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan berada pada kategori rata rata/cukup, daya ledak dan kecepatan berada dalam kategori baik, dan kelincahan dan koordinasi berada dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat di tarik Kesimpulan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola U-15 pada ssb imam bonjol kota padang secara umum berada dalam kategori “Baik”. Sehingga disarankan kepada pelatih agar dapat merancang program latihan yang lebih seimbang antara teknik, taktik dan fisik agar dapat mencapai hasil yang lebih baik lagi.

Kata kunci : (kondisi fisik, pemain sepak bola, U-15, tes fisik)

KATA PENGATAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Kondisi fisik pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak dan ibuku tercinta atas dukungan dan doa yang tak pernah berhenti sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku dosen Pembimbing akademik dan skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Bapak Dr. Vega Soniawan, M.Pd dan Bapak Bram Sujadesman, M.Pd selaku dosen kontributor yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini
4. Kepada Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Departemen Pendidikan Kepelatihan

5. Kepada Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan pada penulis dalam perkuliahan.
6. Kepada Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
7. Kepada Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, April 2026

M Fadli Adha

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
KATA PENGATAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepak Bola.....	9
2. Hakikat Kondisi fisik	11
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis penelitian	28
B. Tempat dan waktu penelitian	28
C. Populasi dan sampel.....	28
D. Definisi oprasional	29

E. Jenis dan sumber data.....	30
F. Teknik pengumpulan data	31
G. Teknik analisis data	40
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data.....	42
1. Daya tahan.....	42
2. Kecepatan.....	43
3. Kelincahan.....	44
4. Daya ledak.....	46
5. Koordinasi.....	47
B. Pembahasan.....	48
1. Daya tahan.....	49
2. Kecepatan.....	50
3. Kelincahan.....	50
4. Daya ledak.....	51
5. Koordinasi.....	52
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Table 1. Populasi.....	29
Table 2. Norma Yo-Yo Intermittent Test	34
Table 3. Norma Test Sprint 30 Meter	35
Table 4. Norma Arrowhead Agility Test.....	37
Table 5. Klasifikasi Standing Broad Jump	38
Table 6. Klasifikasi Ladder Drill Test.....	40
Table 7 . Distribusi frekuensi Daya tahan.....	42
Table 8. Distribusi frekuensi Kecepatan	43
Table 9. Distribusi frekuensi Kelincahan	45
Table 10. Distribusi frekuensi Daya ledak	46
Table 11. Distribusi frekuensi koordinasi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 2. Pelaksanaan Yo-Yo Intermittent Test.....	32
Gambar 3. Panduan Yo-Yo Intermittent Test	33
Gambar 4. Pelaksanaan Test Sprint 30 Meter.....	34
Gambar 5. Pelaksanaan Arrowhead Agillity Test	36
Gambar 6. Pelaksanaan Standing Broud Jump.....	38
Gambar 7. Pelaksanaan Ladder drill test	39
Gambar 8. Histogram Daya tahan	43
Gambar 9. Histogram Kecepatan	44
Gambar 10. Histogram Kelincahan.....	46
Gambar 11. Histogram Daya ledak	47
Gambar 12. Histogram Koordinasi	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi data kondisi fisik pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang.....	60
Lampiran 2. Hasil tes kemampuan daya tahan aerobik	61
Lampiran 3. Hasil tes kemampuan	62
Lampiran 4. Hasil tes kemampuan kelincahan	63
Lampiran 5. Hasil tes kemampuan daya ledak	64
Lampiran 6. Hasil tes kemampuan koordinasi	65
Lampiran 7. Surat izin penelitian.....	66
Lampiran 8. Surat keterangan validasi alat	67
Lampiran 9. Surat balasan penelitian	68
Lampiran 10. Tabel score Yo-yo intermittent Recovery Test- Level 1	69
Lampiran 11. Dokumentasi penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga menjadi aktivitas penting dalam kehidupan manusia saat ini, karena memiliki manfaat yang begitu besar baik secara mental, fisik, maupun sosial (Saufi *et al.*, 2024). Aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta membentuk karakter disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Oleh karena itu olahraga dipandang sebagai kebutuhan pokok bagi masyarakat modern untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Olahraga di Indonesia mendapatkan perhatian serius dari pemerintah. Hal ini dapat dilihat dalam “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang tertulis bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, budaya dan sosial masyarakat” (Peraturan Presiden RI, 2022). Dengan adanya landasan hukum tersebut, pengembangan olahraga khususnya di kalangan usia muda, menjadi bagian penting dalam membentuk generasi bangsa yang sehat dan berprestasi (Zubaida *et al.*, 2022).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan. Sepak bola tidak hanya menjadi hiburan semata, tetapi juga menjadi bagian dari upaya meningkatkan prestasi olahraga nasional. Sepak bola berkembang pesat mulai dari tingkat sekolah, akademi, hingga klub profesional. Popularitas sepak bola menjadikannya sebagai

cabang olahraga yang memiliki pembinaan paling luas di seluruh daerah Indonesia (Alvian & Syafii, 2020).

Dalam permainan sepak bola, kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting. Sepak bola modern menuntut pemain memiliki kemampuan fisik yang baik untuk mendukung keterampilan teknik, strategi, dan mental bertanding (Arridh1 et al., 2021). Bomp T.O. (2019) Kondisi fisik dalam sepak bola di bangun dari komponen biomotor yang meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan dan daya ledak sebagai dasar untuk mencapai performa optimal. Kondisi fisik yang prima meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot tungkai. Tanpa kondisi fisik yang memadai, keterampilan teknik dan strategi permainan tidak akan dapat optimal di lapangan.

Daya tahan dibutuhkan agar pemain mampu bergerak, berlari, dan berjuang selama 2×45 menit pertandingan. Kecepatan sangat penting untuk berlari mengejar bola, melakukan sprint panjang, maupun mendahului lawan dalam duel. Kelincahan berpengaruh dalam kemampuan pemain untuk mengubah arah dengan cepat saat menggiring bola atau bertahan menghadapi lawan. Koordinasi berguna dalam menggabungkan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat. Sedangkan daya ledak otot tungkai berguna dalam pemain ketika ingin melakukan lompatan dalam duel bola atas atau tendangan keras, maupun melakukan sprint pendek. Dari kelima komponen kondisi fisik tersebut saling berkaitan dan dapat berpengaruh dalam menentukan performa seorang pemain sepak bola (Arridh1 et al., 2021).

Proses pembinaan kondisi fisik pemain sepak bola harus dimulai sejak usia dini. Hal ini searah dengan konsep *long term athlete development* (LTAD) yang menekankan pentingnya melatih komponen fisik sejak usia muda agar di saat usia dewasa pemain sudah siap mencapai prestasi puncak (Staff *et al.*, 2023). Kunci dari keberhasilan suatu negara dalam permainan sepak bola adalah memperhatikan pembinaan pada Tingkat usia dini hingga remaja (Agusri *et al.*, n.d.). Maka dari pada itu, pembinaan usia muda menjadi investasi jangka panjang yang dilakukan dalam pengembangan sepak bola di Indonesia saat ini.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan kurikulum filanesia, yang menjadi salah satu wadah dalam proses pembinaan sepak bola usia dini di Indonesia. SSB memiliki peran penting dalam menemukan, membina, dan mengembangkan bakat pemain sepak bola muda melalui latihan terprogram (Alvian & Syafii, 2020). Dengan keberadaan SSB di berbagai daerah dapat mampu melahirkan pemain-pemain potensial yang di harapkan mampu berkontribusi bagi kemajuan sepak bola indonesia. Salah satu SSB yang turut ikut dalam pembinaan sepak bola usia dini adalah **SSB Imam Bonjol Kota Padang**. SSB ini menjadi wadah bagi anak-anak dan remaja untuk mengembangkan keterampilan sepak bola sekaligus membina kondisi fisik mereka. Disamping itu SSB ini juga memiliki deretan prestasi tingkat provinsi hingga nasional di setiap tahun nya seperti; Juara liga sentra indonesia (LSI) U-14 regional sumbar tahun 2024, Juara topskor U-13 regional sumbar tahun 2024, Juara yeyen tumena cup U-12 provinsi tahun 2024, Juara 3 Nasional liga anak U-10 tahun 2024, Runner up liga anak Indonesia nasional U-8 tahun 2025, Juara

kejurnas sepak bola piala bergilir Marciano norman III U-10 nasional tahun 2025, dan masih banyak lagi

Meskipun SSB Imam Bonjol Kota Padang telah memiliki banyak prestasi membanggakan di kelompok usia dini hingga awal usia remaja, tetapi pada kelompok U-15 pencapaian prestasi dapat dikatakan masih terbatas. Hal ini menandakan bahwa meskipun pembinaan di usia dini sudah berjalan dengan baik, transisi menuju usia remaja menengah belum sepenuhnya mendapatkan hasil prestasi yang optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap kelompok U-15. Prestasi tidak hanya ditentukan oleh Teknik, taktik dan mental yang baik, namun harus tetap didukung dengan kondisi fisik yang baik untuk memaksimalkan kemampuan dari pemain tersebut (Rahman *et al.*, 2021).

Kelompok usia U-15 di SSB Imam Bonjol Kota Padang merupakan kelompok penting karena berada pada situasi perkembangan menuju remaja, karena dalam kondisi ini kemampuan fisik, teknik, dan mental mulai terbentuk secara signifikan. Maka dibutuhkanlah evaluasi kondisi fisik pemain pada kelompok usia ini. Senada dengan penelitian Pratama *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa usia dini merupakan tahap penting dalam pembentukan kondisi fisik yang optimal serta menjadi aspek penting untuk mendukung performa setiap pemain. Melalui tinjauan kondisi fisik pemain U-15 SSB Imam Bonjol, Pengurus dan pelatih dapat mengetahui gambaran nyata tentang daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh para pemain. Informasi ini dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi program latihan, dan dasar penyusunan program latihan selanjutnya, serta menjadi pedoman dalam meningkatkan aspek yang masih lemah.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan SSB Imam Bonjol khususnya, dan pembinaan sepak bola usia dini pada umumnya.

Namun, hingga saat ini belum adanya penelitian terkait dengan “Kondisi fisik pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang”. Oleh karena itu penulis merasa penting untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi fisik pemain sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas latihan, performa individu, dan prestasi tim secara keseluruhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di kemukakan beberapa masalah adapun diantaranya yaitu :

1. Kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menunjang keterampilan teknik dan taktik bermain sepak bola.
2. Pemain sepak bola usia muda, khususnya kelompok U-15, masih berada dalam tahap perkembangan sehingga membutuhkan evaluasi kondisi fisik secara berkala.
3. Komponen kondisi fisik utama yang dibutuhkan permainan sepak bola adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya ledak otot tungkai.
4. Belum diketahui secara pasti bagaimana gambaran kondisi fisik pemain U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang.

5. Diperlukan penelitian agar dapat mengetahui kondisi fisik pemain U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang sebagai bahan untuk melakukan evaluasi dan perbaikan program latihan.
6. Belum di ketahui secara spesifik faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pada atlet SSB Imam Bonjol Kota Padang U-15
7. Hasil dari beberapa turnamen yang di ikuti SSB Imam Bonjol Kota Padang U-15 masih minim prestasi, meskipun pembinaan di lakukan secara rutin
8. Efektifitas program Latihan yang di terapkan terhadap atlet SSB Imam Bonjol Kota Padang U-15 belum di ketahui

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah ini dengan Kondisi fisik pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang yang meliputi : Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, Koordinasi dan Daya Ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan bahwa :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang?

3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang?
4. Bagaimana kemampuan koordinasi pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang?
5. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang yang meliputi :

1. Daya tahan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang
2. Kecepatan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang
3. Kelincahan pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang
4. Koordinasi pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang
5. Daya ledak otot tungkai pemain sepak bola U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang tertera diatas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis : sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih : sebagai bahan dasar untuk membuat program latihan

3. Pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang U-15 : sebagai informasi awal tentang kemampuan kondisi fisik nya
4. Mahasiswa : sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Peneliti selanjut nya : sebagai referensi dalam meneliti lebih lanjut secara mendalam

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik daya tahan aerobik pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang dalam kategori rata rata/cukup dengan total 16 orang (39,02%) mean 45.14 mL/min/kg.
2. Kemampuan kondisi fisik kecepatan pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang dalam kategori baik dengan total 24 orang (58,54%) mean 5,46 detik.
3. Kemampuan kondisi fisik kelincahan pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang dalam kategori sangat baik dengan total 16 orang (39,02%) mean 9,70 detik.
4. Kemampuan kondisi fisik koordinasi pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang dalam kategori sangat baik dengan total 26 orang (63,41%) mean 6,66 detik.
5. Kemampuan kondisi fisik daya ledak pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang dalam kategori baik dengan total 13 orang (31,71%) mean 197,22 cm.

Dapat disimpulkan secara umum bahwa kondisi fisik pemain U-15 SSB Imam Bonjol Kota Padang berada dalam kategori baik. Ini menunjukkan

bahwa tingkat kesiapan fisik pemain dapat mendukung performa permainan di dalam pertandingan.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian di atas, Adapun beberapa saran yang ingin di sampaikan antara lain :

1. Pemain di harapkan mampu melakukan latihan mandiri di luar jam latihan SSB yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisik
2. Bagi pelatih, agar dapat mengevaluasi program Latihan terkhusus dalam komponen kondisi fisik, pelatih harus mampu menyemibangkan program Latihan, seperti latihan teknik, taktik dan fisik agar dapat mencapai prestasi maksimal
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya berfokus kepada kondisi fisik pemain sepak bola U-15 pada SSB Imam Bonjol Kota Padang, peneliti berikutnya di harapkan bisa menambah variable seperti membahas tentang hal hal yang mempengaruhi kondisi fisik pemain

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., & Anam, K. (2023). Analisis Daya Tahan Aerobik dan Kelincahan Siswa Akademi Sepakbola: Tinjauan Berdasarkan Posisi Bermain. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 593–606. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8473>
- Agusri, F., Afrizal, S., & Soniawan, V. (n.d.). *Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola*. 112–122.
- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10-20210728.pdf
- Anwar, R., Atradinal, A., Sepriani, R., & Yulifri, Y. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Porma Muaro Takung U16. *Jurnal JPDO*, 6(8), 51–58. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1479%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1479/654>
- Armanda, A., Deswandi, D., Rosmawati, R., & ... (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 40–45. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1204%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1204/547>
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Artayasa, I. G. L., Swadesi, I. K. I., Sudarmada, I. N., & Sudiana, I. K. (2025). *Pengaruh Pelatihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan dan Koordinasi pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 2 Semarapura*. 13, 37–43.
- Bompa, T. O. (2019). *No Title*.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Dahrial. (2021). *KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANAGAN TERHADAP PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA*. 8, 218–240.
- Fajri, B., & Deswandi, D. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB

- Porma Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(2), 59–64.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/562>
- Fajrin, S. N., Mahayati, D. S., Studi, P., Program, F., Tiga, D., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2021). *LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA*. 1(1), 6–12.
- Gahafi, A., & Arnando, M. (2023). *Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Pemain PSKB*. 6(3), 115–121.
- Gumelar, A., & Yudhistira, D. (2024). *Analisis Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Terang Bangsa : Sebuah Kajian Survei*. 7(2).
<https://doi.org/10.35438/sparta.v7i2.260>
- Gusti, B., Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 5(8), 21–25.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1000>
- Hasanah, N. R. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Jamaludin, D. (2023). *Pengaruh Latihan Up Hill Dan Fartlek Terhadap*. 8(2), 256–271.
- Malaifani, yabes roni. (2023). *STUDI KORELASI ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA BALI UNITED TAHUN 2021*.
- Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (n.d.). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satelite Futsal Padang Relationship Between Explosive Power of Limb Muscles and Eye-foot Coordination on Accuracy in Shooting Futsal*.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan , Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang The Influence of Arm Muscles Explosive Power , Limb Muscles Explosive Power and Abdominal Muscle Strength on. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–26.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Peraturan Presiden RI. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Prananda, Y., Victor, G. S., & Yanti, N. (2021). *PENGARUH VARIASI LATIHAN*

ENDURANCE TRAINING UNTUK. 1–8.

- Prasetya, D. P., & Fadhli, N. R. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan SSB Satria Muda Malang Usia 7-10 Tahun Kota Malang. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), 309–319. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2797>
- Pratama, C. A. P., Rusdiana, A., & Imanudin, I. (2024). Latihan Modifikasi Continuous Activity untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola Usia Dini 13-15 Tahun. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1911–1919.
- Priangmbodo, T. (2019). Survei Kondisi Fisik Ssb Tulungagung Putra U-15 Survei Kondisi Fisik Ssb Tulungagung Putra U-15. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Putra, F. K., & Priyono, B. (2026). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Peran Daya Tahan Kardiorespirasi (VO₂ Max) terhadap Performa Atlet Sepakbola : Tinjauan Pustaka Sistematis*. 7(1), 391–399.
- Putra, P. R., Saputra, M., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Batu Basa FC Kabupaten Tanah Datar*. 8(2), 309–317.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Pengertian Otot Lengan Terhadap Atlet Hockey. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Rago, V. I. R., & Oa, J. (2020). *T a a t : r , m d c , p a s p*. 34(2), 483–494.
- Rahman, A. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang*. 5(11), 40–45. <http://repository.unp.ac.id/27361/>
- Rahman, A., Irawan, R., S, A., & Lesmana, H. S. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 98–111. <https://doi.org/10.24036/gltedor39011>
- Raif, J., & Arsil, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 40–46. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1271%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1271/330>
- Ramadan, R., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Nirwandi, N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 8–16. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1582%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1582/775>
- Ramdhani, M. A. (2019). Survey Kondisi Fisik SSB Cobra Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2.
- Recovery, Y. I., & Level, T. (2000). *adult men and women Yo-Yo Intermittent*

Recovery Test Level 1. 1.

- Rusli, M., & Jumareng, H. (2025). *Optimalisasi Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pemain Sepak Bola*. 6(2), 264–276.
<https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4588>
- Sahara, mailina prima. (2019). *Journal of Nutrition College*,. 8.
- Saputra, R., Deswandi, D., Ihsan, N., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmastraya. *Jurnal JPDO*, 6(3), 170–176.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1300%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1300/406>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
<https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Sentosa, dwi wahyu. (2015). *PENGARUH PELATIHAN SQUAT JUMP DENGAN METODE INTERVAL PENDEKTERHADAP DAYALEDAK (POWER) OTOT TUNGKAI*. 3, 1–7.
- Staff, H. C., Solli, G. S., Osborne, J. O., & Sandbakk, Ø. (2023). Long-Term Development of Training Characteristics and Performance-Determining Factors in Elite/International and World-Class Endurance Athletes: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 53(8), 1595–1607.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01850-z>
- Subyakto, R. C., Pamungkas, H., Kurniawan, R., & Yusuf, H. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Komposisi Tubuh terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Liga 1 Persija Jakarta*. 5(3), 407–412.
- Sugiarto. (2024). *Survei kondisi fisik pada atlet*.
- Syafii, ahmad avin prasetya & imam. (2019). *PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PEMAIN AKADEMI SEPAKBOLA TRIPLE ' S KU-14 TAHUN Ahmad Avin Prasetya *, Imam Syafii. 2014, 72–78*.
- Syajidan, M., Yunus, M., & Fadil, N. R. (2023). Level Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola SSB SPARTA U-15 Kota Depok. *Agustus*, 4(3), 2723–584.
- Tiara, A. Y., & Wada, Z. H. (2024). *PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN PADA ATLET SEPAK BOLA DI ACADEMY ADS TANGERANG TAHUN 2023*. 04(1), 92–98.
- Wicaksono, yoga bramasta wahyu. (2019). *SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA SSB ARSAMDA U13-15 DALAM MASA COVID-19 DI TAHUN 2020*. 1–9.
- Yunita Widodo, L., & Sri Hanani, E. (2021). Profil VO2Max Peserta

Ekstrakurikuler Olahraga Bolabasket di SMA Negeri 3 Kota Tegal Article History. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 650–661. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., & Imran, M. (2024). *LITERA ABDI : Jurnal Pengabdian Masyarakat Latihan Peningkatan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Marbo FC. 1*, 58–68.
<https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.12>

Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11.
<https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422>