

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
SURAU GADANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



IRFAN BAKHTIAR
NIM. 22086437

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

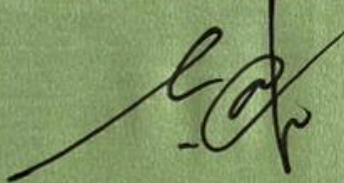
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola
Surau Gadang Kota Padang
Nama : Irfan Bakhtiar
NIM : 22086437
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 April 2026

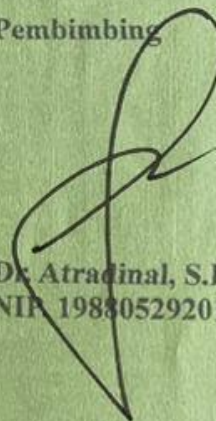
Disetujui oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Atracinal, S.Pd., M.Pd
NIP. 198805292015042001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Surau
Gadang Kota Padang
Nama : Irfan Bakhtiar
Nim : 22086437
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

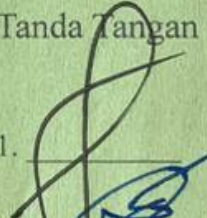
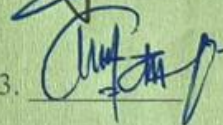
Padang, 24 April 2026

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | |
|---------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Atradinal. S.Pd., M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Dr. Asep Sujana Wahyuri. S.Si., M.Pd |
| 3. Anggota | : Ozha Wahyu Pra Adha. M.Pd |

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Surau Gadang Kota Padang”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Irfan Bakhtiar
NIM 22086437

ABSTRAK

Irfan Bakhtiar. 2026. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang.

Masalah dari penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SSB surau gadang kota padang yang berjumlah 64 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu sehingga diperoleh 20 siswa sebagai sampel penelitian. Data diperoleh dengan menggunakan tes kekuatan otot tungkai (*standing board jump*), dayatahan (*bleep test*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*T test*), dan kelentukan (*sit and reach*). Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Kekuatan otot tungkai dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang memperoleh hasil 1,69 m dikategorikan kurang. 2) Dayatahan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 33,01 mL/kg/min berada pada kategori kurang. 3) Kecepatan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 5,71 detik berada pada kategori kurang sekali. 4) Kelincahan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 13,19 detik berada pada kategori kurang. 5) Kelentukan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 27 cm berada pada kategori baik sekali. 6) Kondisi fisik dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 5,0 berada pada kategori kurang

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi memilih judul, **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang”**.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tersayang, dan keluarga besar penulis yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.

3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd dan Ozha Wahyu Pra Adha, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
8. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Januari 2026

Irfan Bakhtiar

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Kondisi Fisik	10
a. Pengertian Kondisi Fisik	10
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik yang Diteliti	17
1. Kekuatan (<i>Strength</i>).....	18
2. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	28
3. Kecepatan (<i>Speed</i>)	38
4. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	45
5. Kelenturan (<i>Flexibility</i>)	51
2. Permainan Sepak Bola.....	60
a. Pengertian Permainan Sepak Bola	60
b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	65
c. Sarana Olahraga Sepakbola.....	68
B. Kerangka Berfikir	71
C. Pertanyaan Penelitian.....	74

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	75
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	75
C. Populasi dan Sampel	75
1. Populasi	75
2. Sampel	76
D. Defenisi Operasional.....	76
E. Instrumen Penelitian	77
F. Teknik Pengumpulan Data.....	85
G. Teknik Analisis Data	85

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	75
B. Analisis Deskripsi Data	75
1. Kekuatan Otot Tungkai	75
2. Dayatahan	75
3. Kecepatan	75
4. Kelincahan	75
5. Kelentukan.....	75
6. Kondisi Fisik	75
C. Pembahasan	75

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	76
2. <i>Norma Tes Standing Broad Jump</i>	78
3. <i>Norma Tes Beep Test</i>	80
4. <i>Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter</i>	82
5. <i>Norma Tes Kelincahan</i>	83
6. <i>Norma Tes Kelenturan</i>	84
7. <i>Bobot Nilai Kategori Kondisi Fisik</i>	86
8. <i>Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik</i>	86
9. <i>Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik</i>	87
10. <i>Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai</i>	82
11. <i>Distribusi Frekuensi Dayatahan</i>	83
12. <i>Distribusi Frekuensi Kecepatan</i>	90
13. <i>Distribusi Frekuensi Kelincahan</i>	86
14. <i>Distribusi Frekuensi Kelenturan</i>	92
15. <i>Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik</i>	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i>	66
2. Teknik Menggiring Bola	67
3. Gerakan <i>Shooting</i>	68
4. Lapangan Sepakbola.....	69
5. Bola Sepakbola.....	70
6. Kerangka Berpikir	73
7. Standing Broad Jump	78
8. <i>Beep Test</i>	80
9. Tes Kecepatan Lari 30 Meter	81
10. Tes Kelincahan.....	83
11. Tes Kelenturan	84
12. Histogram Kekuatan Otot Tungkai	83
13. Histogram Dayatahan.....	90
14. Histogram Kecepatan.....	83
15. Histogram Kelincahan	84
16. Histogram Kelenturan	83
17. Histogram Kondisi Fisik	83
18. Tes <i>Standing Board Jump</i>	84
19. Tes <i>Bleep Test</i>	84
20. Tes Lari 30 Meter.....	84
21. Tes <i>T Test</i>	84
22. Tes <i>Sit and Reach</i>	84
23. Alat Penelitian.....	83
24. Foto Bersama	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kekuatan Otot Tungkai	76
2. Data Mentah Dayatahan	78
3. Data Mentah Kecepatan	1080
4. Data Mentah Kelincahan	82
5. Data Mentah Kelentukan.....	83
6. Tabulasi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	84
7. Tabulasi Data Dayatahan.....	86
8. Tabulasi Data Kecepatan.....	86
9. Tabulasi Data Kelincahan	87
10. Tabulasi Data Kelentukan.....	82
11. Tabulasi Data Kondisi Fisik.....	83
12. Tabel Penilaian Vo2Max	84
13. Dokumentasi Penelitian	86
14. Surat Izin Penelitian	86
15. Surat Balasan Izin Penelitian	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Popularitas sepak bola yang begitu tinggi membuat cabang olahraga ini berkembang pesat dan menjadi wadah pembinaan prestasi di banyak daerah, termasuk di Kota Padang.

Dalam dunia olahraga prestasi, faktor kondisi Dalam dunia olahraga prestasi, kondisi fisik merupakan faktor utama yang sangat menentukan pencapaian prestasi siswa, karena kondisi fisik yang prima menjadi dasar dalam menunjang kemampuan teknik, penerapan taktik, serta kesiapan mental. Siswa dengan kondisi fisik yang baik mampu bergerak lebih efektif dan efisien, bertahan terhadap kelelahan, serta meminimalkan risiko cedera sehingga dapat menampilkan performa terbaik secara konsisten dalam latihan maupun pertandingan.

Dalam olahraga prestasi, faktor teknik juga penting karna teknik merupakan salah satu unsur penting yang menentukan keberhasilan siswa, karena teknik berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan-gerakan olahraga secara tepat, terkoordinasi, dan efisien sesuai dengan aturan serta karakteristik cabang olahraga. Penguasaan teknik yang baik memungkinkan siswa menghemat energi, meningkatkan efektivitas gerakan, meminimalkan

kesalahan, serta mengurangi risiko cedera, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi yang maksimal dalam latihan maupun pertandingan.

Dalam olahraga prestasi, taktik juga merupakan cara atau strategi yang digunakan siswa atau tim untuk menghadapi lawan saat pertandingan. Taktik membantu siswa menentukan kapan harus menyerang, bertahan, atau mengubah cara bermain sesuai situasi di lapangan. Dengan taktik yang tepat, siswa bisa memanfaatkan kelebihan dirinya, mengatasi kelemahan lawan, dan bermain lebih cerdas sehingga peluang untuk meraih kemenangan dan prestasi menjadi lebih besar.

Dalam olahraga prestasi, mental juga sangat penting karena mental merupakan kesiapan batin siswa dalam menghadapi latihan dan pertandingan. Mental yang kuat membuat siswa percaya diri, fokus, tenang saat tertekan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dengan mental yang baik, siswa mampu mengendalikan emosi, bangkit dari kegagalan, dan tetap berjuang maksimal hingga pertandingan selesai, sehingga sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Kondisi fisik meliputi beberapa komponen, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, serta daya ledak otot. Semua komponen tersebut harus dikembangkan secara seimbang agar seorang pemain mampu tampil optimal di lapangan. Tanpa kondisi fisik yang memadai, seorang pemain akan mudah mengalami kelelahan, cedera, atau tidak mampu mengikuti ritme permainan.

Pembinaan sepak bola di Indonesia banyak dilakukan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB hadir sebagai wadah pembinaan usia dini yang berfokus pada pembentukan dasar-dasar keterampilan teknik, pengembangan fisik, dan penanaman sikap sportivitas. Salah satu SSB yang aktif di Kota Padang adalah SSB Surau Gadang.

SSB Surau Gadang Kota Padang merupakan organisasi atau lembaga yang bergerak di bawah cabang olahraga sepak bola, dengan tujuan melatih anak-anak dan remaja agar memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepak bola. Umumnya, siswa yang mengikuti pembinaan di SSB ini berada pada rentang usia 10 hingga 13 tahun, yaitu masa pertumbuhan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Sejumlah prestasi di level tingkat provinsi seperti kejuaraan U-12 se-Sumatera Barat tahun 2015, Festival Sepak Bola Askot U-10 dan U12 Piala Walikota Padang 2025 pada tanggal, 26 Oktober 2025.

Masa usia 10–13 tahun merupakan periode emas bagi pengembangan kemampuan fisik seorang anak. Pada masa ini, organ-organ tubuh sedang berkembang pesat sehingga latihan fisik yang diberikan akan berdampak besar pada peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pembinaan di SSB perlu memperhatikan kondisi fisik siswa agar mampu beradaptasi dengan tuntutan permainan sepak bola.

Dalam sepak bola modern, pemain dituntut untuk memiliki daya tahan yang tinggi, mampu berlari jarak jauh, dan tetap bugar sepanjang pertandingan. Selain itu, dibutuhkan juga kelincahan untuk mengubah arah

secara cepat, kekuatan otot untuk melakukan tendangan, serta kecepatan untuk mengalahkan lawan dalam duel perebutan bola. Semua aspek tersebut tidak akan tercapai tanpa kondisi fisik yang baik.

Kota Padang sebagai salah satu daerah yang cukup banyak melahirkan siswa sepak bola, memiliki potensi besar dalam pembinaan olahraga ini. Namun, potensi tersebut hanya dapat berkembang maksimal jika siswa SSB dibekali dengan kondisi fisik yang terlatih sejak usia dini. Tanpa kondisi fisik yang baik, sulit untuk mencetak pemain berkualitas yang mampu bersaing di tingkat lebih tinggi.

Sejalan dengan hal tersebut, tinjauan terhadap kondisi fisik siswa SSB sangat penting dilakukan. Tinjauan ini dapat memberikan gambaran sejauh mana kesiapan fisik para siswa, serta aspek mana yang perlu ditingkatkan melalui program latihan. Dengan demikian, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswanya. Penelitian tentang kondisi fisik siswa SSB juga memiliki kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi pelatih, pengurus SSB, maupun instansi terkait dalam menyusun strategi pembinaan olahraga usia dini. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendukung upaya peningkatan prestasi sepak bola daerah.

Kondisi fisik yang prima juga akan berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan siswa. Dengan kondisi fisik yang baik, siswa akan lebih bugar, sehat, dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya mengembangkan

aspek keterampilan olahraga, tetapi juga meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup peserta didik. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua SSB memiliki program pembinaan fisik yang terstruktur. Beberapa pelatih lebih menekankan pada aspek teknik dasar permainan, sementara aspek kondisi fisik kurang mendapatkan porsi latihan yang memadai. Padahal, teknik yang baik tidak akan maksimal jika tidak didukung oleh fisik yang kuat.

Selain itu, perbedaan latar belakang siswa juga memengaruhi kondisi fisik mereka. Ada siswa yang sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga di luar SSB, namun ada juga yang hanya berlatih ketika datang ke SSB. Faktor gaya hidup, pola makan, serta kebiasaan sehari-hari turut menentukan tingkat kebugaran mereka. Kondisi lingkungan tempat latihan juga berperan dalam menunjang kebugaran siswa. Fasilitas yang terbatas, lapangan yang kurang memadai, serta jadwal latihan yang tidak konsisten bisa berdampak pada perkembangan fisik siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi fisik siswa saat ini, agar dapat disusun strategi perbaikan yang tepat.

Pelatih sebagai pembina di SSB memiliki tanggung jawab untuk memperhatikan perkembangan fisik setiap siswa. Dengan mengetahui hasil tinjauan kondisi fisik, pelatih dapat memberikan variasi latihan sesuai dengan kebutuhan, sehingga perkembangan siswa bisa lebih terukur dan terarah. Selain itu, tinjauan kondisi fisik juga dapat menjadi bahan evaluasi program latihan yang telah diterapkan. Apabila kondisi fisik siswa masih rendah, maka diperlukan penyesuaian program latihan, baik dari segi intensitas, frekuensi,

maupun jenis latihan yang diberikan. Evaluasi ini penting agar program pembinaan tidak berjalan stagnan.

Bagi siswa SSB Surau Gadang, mengetahui kondisi fisik masing-masing juga dapat memotivasi mereka untuk terus berlatih dan meningkatkan kebugarannya. Siswa SSB Sueau Gadang akan terdorong untuk memperbaiki kelemahannya, sehingga lebih siap dalam menghadapi pertandingan maupun seleksi tim. Dalam konteks pembinaan jangka panjang, kondisi fisik yang baik sejak usia dini akan memudahkan siswa dalam mengikuti tahap pembinaan selanjutnya. Hal ini akan mendukung terciptanya pemain sepak bola yang memiliki kualitas fisik, teknik, dan mental yang seimbang. Dengan demikian, penelitian tentang tinjauan kondisi fisik siswa SSB Surau Gadang Kota Padang memiliki urgensi yang tinggi. Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan seluruh siswa SSB Surau Gadang. Dan juga bagi pembinaan olahraga sepak bola di Kota Padang secara umum (Muhajir, dkk., 2021).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu yaitu pada tanggal 13-19 Oktober 2025 di SSB Surau Gadang Kota Padang, ditemukan beberapa masalah pada kondisi fisik siswa. Banyak siswa terlihat kurang kuat dan cepat lelah saat latihan berlangsung. Daya tahan tubuh mereka masih rendah sehingga tidak mampu mengikuti latihan sampai selesai dengan baik. Selain itu, kecepatan dan kelincahan siswa juga belum maksimal, terlihat saat mereka bergerak, berlari, atau mengubah arah permainan. Kelenturan tubuh siswa pun masih kurang, sehingga gerakan yang dilakukan terlihat kaku dan kurang efektif. Kondisi ini membuat latihan sepak

bola belum berjalan secara optimal dan kemampuan bermain siswa belum berkembang dengan baik

Dari uraian di atas maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik SSB Surau Gadang Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pengamatan dan pemikiran di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Program Latihan
2. Sarana dan Prasarana
3. Kondisi Fisik
4. Pelatih

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia, maka penulis membuat pembatasan masalah. Penelitian ini penulis fokuskan pada bagaimana tingkat kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Surau Gadang Kota Padang, yang meliputi beberapa komponen kondisi fisik dasar seperti kekuatan otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kekuatan otot tungkai pemain SSB Surau Gadang Kota Padang?

2. Bagaimanakah daya tahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang?
3. Bagaimanakah kecepatan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang?
4. Bagaimanakah kelincahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang?
5. Bagaimanakah kelenturan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Surau Gadang Kota Padang yang terdiri dari :

1. Kekuatan otot tungkai pemain SSB Surau Gadang Kota Padang
2. Daya tahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang
3. Kecepatan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang
4. Kelincahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang
5. Kelenturan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat seperti :

1. Bagi Pemain SSB Surau Gadang Kota Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kondisi fisik sehingga dapat memotivasi pemain untuk terus meningkatkan kemampuan fisiknya demi menunjang prestasi tim.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan panduan dalam menyusun serta mengembangkan program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan fisik pemain.

3. Bagi SSB Surau Gadang Kota Padang

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan referensi dalam meningkatkan kualitas pembinaan, khususnya pada aspek kondisi fisik siswa.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus sebagai pengalaman dan wawasan baru dalam bidang penelitian olahraga.

5. Bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan inventaris penelitian di bidang pendidikan olahraga, serta menjadi sumber informasi bagi civitas akademika dan peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kekuatan otot tungkai, ditemukan 8 siswa 40,00 kategori sedang, 6 siswa 30,00 kategori kurang, 6 siswa 30,00 kategori kurang sekali.
2. Dayatahan beep test, ditemukan 1 siswa 5,00 kategori baik, 3 siswa 15,00 kategori sedang, 10 siswa 50,00 kategori kurang, 6 siswa 30,00 kategori kurang sekali.
3. Kecepatan lari 30 meter, ditemukan 20 siswa 100 kategori kurang sekali.
4. Kelincahan T test, ditemukan 3 siswa 15,00 kategori baik, 4 siswa 20,00 kategori sedang, 12 siswa 60,00 kategori kurang, 1 siswa 5,00 kategori kurang sekali.
5. Kelentukan sit and reacht, ditemukan 20 siswa 100 kategori baik sekali.
6. Kondisi fisik, ditemukan 2 siswa 10,00 kategori sedang, 18 siswa 90,00 kategori kurang.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi siswa, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kondisi fisik serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.
2. Bagi pelatih, memberikan masukan kepada pelatih, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi

yang lebih baik.

3. Bagi peneliti, peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2018). *Berbagai Metodologi dalam Kajian Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ilmu
- Atradinal A, Saputra M. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ssb Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*. 2026 Apr 24;9(3):1445-53.
- Atradinal, A., Wahyuri, A.S. and Adha, O.W.P., 2026. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(2), pp.834-843.
- Adziman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Profil Kondisi Fisik siswa Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Atradinal, A., Wahyuri, A. S., & Adha, O. W. P. (2026). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(2), 834-843.
- Atradinal A, Wahyuri AS, Adha OW. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang. *Jurnal JPDO*. 2026 Apr 8;9(2):834-43.
- Alfarizi, O., & Fransazeli, M. (2023). Profil Kondisi Fisik siswa Sepakbola Metropolis FC. *ORKES Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol2.Iss1.88>
- Albhaihaqi, J., Atradinal, A., Deswandi, D., & Saputra, M. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. *Jurnal JPDO*, 8(5), 968-980. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.104>.
- Allsabab, M. A. H., Weda, Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2019). Physical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 140–151. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.597>
- Andana, A. P., Agustina, Lady, & Sulaiman, A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Siswa SSB Uir Soccer Schooldi SMP Muhammadiyah 1 Jember. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i1.24>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.

- Asyrully, M., & Atradinal, A. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 8(3), 2593-2173. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.173pp>
- Badaru, B., & Ihsan, A. (2017). *Sarana Dan Prasarana Penjas dan Olahraga*. Makassar. UNM.
- Andana, A., et al. (2023). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. Rajawali Press.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT RajaGrafindo Persada.
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang. Sukabina Pers.
- Bastian, W. W., & Hariyanto, E. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putri SMA Negeri 2 Batu. *Sport Science and Health*, 3(6), 335–342. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p335-342>
- Dawud, & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Dumat, G. N., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap fev1 (forced expiratory volume in one second) pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14645>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana.
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fernanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi.
- Gusti, Beni., Williadi Rasyid., Emral., Atradinal. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik

Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 5 No 10. Halaman 21-25.

Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Pratama Selamat, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.22316/jps.v1i1.20415>

Harsono. (2018). *Kondisi fisik atlet: Dasar dan pengembangannya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Scienceand Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>

Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.33162/jo.v2i2.25132>

Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <https://doi.org/10.17977/um077v5i12021p14-19>

Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Tennis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta.

Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882>

Sutanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta. Pustaka Baru Pers.

Syafruddin. (2021) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 168–170. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>