

Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari Kabupaten Pasuruan

Mochammad Ali Fikri^{1*}, Fahrial Amiq²

¹⁻²Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Cakrawala No. 5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespondensi penulis: mochammad23fikri@gmail.com

Abstract. *Physical condition is a very important aspect to support a student's achievement, so condition factors must be considered by students. The aim of this research was to determine and assess the level of physical condition of football extracurricular students at SMA Negeri 1 Purwosari. This type of research uses a quantitative descriptive survey design, the variable studied is the level of physical condition. In this study, the samples were taken from all students who were active in taking part in extracurricular football at SMA Negei 1 Purwosari, totaling 30 students. The results of the physical condition of extracurricular football students at SMA Negeri 1 Purwosari obtained several criteria, namely: the 30 meter sprint test of 30 students got a frequency of 15 with a percentage of 50% and was included in the poor category. In the T-test, the frequency was 15 with a percentage of 50% and was included in the medium criteria. In the Sit and Reach test, the frequency was 19 with a percentage of 63.3% and was included in the good criteria. In the Standing Long Jump test, the frequency was 20 with a percentage of 66.7% and was included in the medium criteria. In the Yo-yo Test, the frequency was 13 with a percentage of 47.6% and was included in the medium criteria. In the Push-up test, the frequency was 20 with a percentage of 66.7% and was included in the medium criteria. It is hoped that by conducting this research, students can further improve their physical condition so they can play optimally.*

Keywords: *Physical Condition; extracurricular; football*

Abstrak. Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang siswa, sehingga faktor kondisi harus diperhatikan oleh siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif, variabel yang diteliti adalah tingkat kondisi fisik. Dalam penelitian ini sampel yang diambil seluruh siswa yang aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negei 1 Purwosari yang berjumlah 30 siswa. Hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Purwosari mendapatkan beberapa kriteria yaitu : tes lari sprint 30 meter dari 30 siswa mendapatkan frekuensi 15 dengan persentase sebesar 50% dan termasuk kategori kurang. Pada tes T-test mendapatkan frekuensi sebesar 15 dengan persentase 50% dan termasuk dalam kriteria sedang. Pada tes Sit and Reach mendapatkan frekuensi sebesar 19 dengan persentase sebesar 63,3% dan masuk dalam kriteria baik. Pada tes Standing Long Jump mendapatkan frekuensi sebesar 20 dengan persentase 66,7% dan termasuk dalam kriteria sedang. Pada tes Yo-yo Test mendapatkan frekuensi sebesar 13 dengan persentase 47,6% dan termasuk dalam kriteria sedang. Pada tes Push-up mendapatkan frekuensi sebesar 20 dengan persentase 66,7% dan termasuk dalam kriteria sedang. Harapan dilakukan penelitian ini siswa bisa lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya agar dapat bermain secara optimal.

Kata kunci: Kondisi Fisik; ekstrakurikuler; sepakbola

1. LATAR BELAKANG

Aktifitas olahraga sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia, karena olahraga banyak manfaatnya baik untuk kesehatan maupun untuk prestasi yang didapatkan. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok (Ridwan, 2020). Olahraga juga dapat

memunculkan prestasi-prestasi yang dimiliki siswa dalam bidang olahraga, olahraga dapat sangat terasa bagi setiap siswa dalam mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat bagi olahraga baik untuk hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran maupun Kesehatan. Salah satu hobi yang diminati banyak siswa untuk saat ini yaitu sepakbola (Rein & Memmert, 2016). Aktivitas olahraga juga dapat digunakan untuk mengisi waktu senggang, sehingga dapat dilakukan dengan santai dan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya, banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan prestasi, salah satunya adalah sepakbola (Krustrup et al., 2022).

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik dan mental yang baik selain itu olahraga sepakbola juga mengutamakan kerjasama tim serta berperan aktif dalam membangun dan mengembangkan suatu permainan dengan komunikasi yang baik (Suherman et al., 2018). Sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik sangat penting untuk menjaga serta mengimbangkan tenaga yang dimiliki saat melakukan permainan sepakbola maupun kegiatan yang lain, setiap pemain harus memiliki kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, koordinasi atau keseimbangan dan memiliki mental yang kuat (Smith et al., 2024). Kondisi fisik juga harus diperhatikan untuk menunjang performa pemain ketika bertanding, selain kondisi fisik juga ada teknik dan taktik yang harus diperhatikan karena faktor tersebut saling berhubungan (Suchomel et al., 2016).

Memiliki tingkat kebugaran fisik yang memadai sangat penting untuk mengaplikasikan teknik dengan benar serta mempertahankan aturan teknis atau taktis yang diperlukan guna mencapai tingkat kinerja tinggi selain itu ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam sepakbola antara lain kualitas fisik, daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan tubuh, ketepatan dan respon (Wijayanto, 2022). Aktivitas fisik juga menunjang kesehatan tubuh, serta fisik berperan penting dalam olahraga salah satunya olahraga sepakbola dimana sepakbola membutuhkan stamina yang baik karena olahraga sepakbola mengeluarkan banyak tenaga (Utamayasa, 2021). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang siswa, sehingga faktor kondisi harus diperhatikan oleh siswa. Pada era saat ini sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh kalangan pelajar, salah satunya di Sekolah Menengah Atas (SMA). Olahraga sepakbola menjadi salah satu pilihan yang banyak peminatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan internal dari suatu proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan siswa, pihak sekolah dan pengurus ekstrakurikuler dituntut untuk dapat mengelola segala hal yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler sepakbola (Magrisa et al., 2018). Kebanyakan menganggap program ekstrakurikuler adalah sebuah pengisi waktu luang guna menyegarkan dan menyehatkan tubuh, hal tersebut memang tidak salah namun kurang tepat karena kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu manfaat bagi siswa agar dapat mengasah bakat dan mencapai tujuan prestasi. Prestasi ekstrakurikuler olahraga sepakbola tidak bisa diciptakan secara instan, melainkan butuh proses tidak lain halnya sebuah Lembaga menciptakan prestasi olahraga ekstrakurikuler yang baik harus ada wadah untuk melaksanakan kegiatan yang menunjang prestasi, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola (Agustina et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi wawancara singkat dari pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 PURWOSARI Kabupaten Pasuruan peneliti menyimpulkan bahwa lapangan sepakbola yang cukup besar, sehingga siswa ekstrakurikuler sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik dan prima agar dapat bertanding dan berlatih secara optimal. Namun pada kenyataannya siswa ekstrakurikuler sepakbola mudah kelelahan yang menyebabkan bertanding atau berlatih kurang optimal. Hasil observasi dari peneliti yaitu siswa mudah kelelahan Ketika sedang bertanding atau latihan dengan intensitas tinggi dan hasil dari wawancara dengan pelatih, sekolah SMA NEGERI 1 PURWOSARI Kabupaten Pasuruan belum pernah melakukan tes pengukuran kondisi fisik untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rofik et al., 2021) mengenai “Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021” diperoleh hasil kondisi fisik yang dimiliki pemain pemain dalam kategori baik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Karomi et al., 2024) tingkat keseluruhan kondisi fisik pemain sepakbola SMAN Plus Sukowono Jember dalam kategori cukup.

2. KAJIAN TEORITIS

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta pencapaian prestasi individu maupun kelompok. Dalam konteks pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, sportivitas, dan pengembangan potensi peserta didik secara holistik.

Aktivitas olahraga yang terencana dan terprogram berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya pada usia sekolah menengah yang berada pada fase perkembangan fisik dan psikologis yang pesat (Ridwan, 2020).

Salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di kalangan pelajar adalah sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental secara terpadu. Permainan ini dimainkan dengan intensitas tinggi, melibatkan aktivitas lari, sprint, perubahan arah, lompat, serta kontak fisik yang berulang selama pertandingan. Oleh karena itu, sepakbola menuntut kondisi fisik yang optimal agar pemain mampu mempertahankan performa sepanjang permainan serta meminimalkan risiko kelelahan dan cedera (Krustrup et al., 2022).

Kondisi fisik didefinisikan sebagai kemampuan fungsional tubuh yang mencakup unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif. Kondisi fisik menjadi fondasi utama dalam pembelajaran teknik dan penerapan taktik dalam olahraga, khususnya pada cabang olahraga permainan seperti sepakbola. Tanpa kondisi fisik yang memadai, penguasaan teknik dan penerapan strategi permainan tidak dapat dilakukan secara optimal (Wijayanto, 2022).

Dalam konteks pembinaan olahraga usia sekolah, latihan kondisi fisik harus dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Latihan yang terstruktur, progresif, dan berkesinambungan terbukti mampu meningkatkan kualitas fisik serta kemampuan fungsional tubuh secara signifikan. Menurut Aryatama (2021), kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama bagi atlet atau peserta didik untuk mencapai performa optimal dalam cabang olahraga tertentu, termasuk sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah berperan sebagai wahana pembinaan minat dan bakat peserta didik di luar jam pelajaran formal. Ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai pengisi waktu luang, tetapi juga sebagai sarana pengembangan potensi, pembentukan karakter, dan peningkatan prestasi non-akademik. Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler yang baik memerlukan perencanaan program latihan yang terarah, termasuk evaluasi kondisi fisik peserta didik secara berkala (Arifudin, 2022).

Ekstrakurikuler sepakbola di tingkat sekolah menengah memiliki peran strategis dalam menyiapkan bibit atlet usia muda. Melalui kegiatan ini, siswa diperkenalkan

pada latihan dasar sepakbola yang meliputi aspek teknik, fisik, dan taktik secara terpadu. Namun, keberhasilan pembinaan ekstrakurikuler sangat bergantung pada kondisi fisik peserta, karena sepakbola merupakan olahraga dengan tuntutan fisik yang tinggi dan kompleks (Muzaffar & Sandi, 2018).

Komponen kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola antara lain kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan untuk melakukan sprint dan perubahan arah secara cepat, daya tahan diperlukan untuk mempertahankan intensitas permainan, sedangkan daya ledak dan kekuatan berperan dalam duel fisik serta kemampuan melompat dan menendang bola (Suchomel et al., 2016).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa atau atlet sepakbola usia sekolah berada pada kategori yang bervariasi. Penelitian Rofik et al. (2021) menemukan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola usia 16 tahun di Akademi Arema berada pada kategori baik, sementara Karomi et al. (2024) melaporkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMA berada pada kategori cukup. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor intensitas latihan, kualitas program pembinaan, serta evaluasi fisik yang dilakukan secara rutin.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmad et al. (2023) pada peserta ekstrakurikuler olahraga di tingkat SMA menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dalam komponen kondisi fisik, yang mengindikasikan perlunya peningkatan program latihan yang lebih terstruktur. Temuan ini menegaskan pentingnya survei kondisi fisik sebagai dasar perencanaan dan evaluasi latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekolah.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola merupakan langkah penting dalam proses pembinaan olahraga sekolah. Data kondisi fisik yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga pembinaan ekstrakurikuler sepakbola dapat berjalan lebih efektif dan berorientasi pada peningkatan performa serta prestasi siswa secara berkelanjutan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari, Kabupaten Pasuruan. Desain survei deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memetakan dan mendeskripsikan kondisi fisik subjek penelitian berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara sistematis. Subjek penelitian terdiri dari seluruh siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 di lapangan sepakbola Desa Purwosari, dengan memperhatikan standar pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan prinsip keselamatan peserta selama proses pengambilan data (Islamy, 2019).

Instrumen penelitian berupa serangkaian tes kondisi fisik yang mencakup beberapa komponen utama yang relevan dengan tuntutan permainan sepakbola, yaitu kecepatan (lari sprint 30 meter), kelincahan (T-test), fleksibilitas (sit and reach), daya ledak otot tungkai (standing long jump), daya tahan aerobik (Yo-Yo Intermittent Recovery Test), dan kekuatan otot lengan (push-up). Instrumen tes tersebut dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas yang telah banyak digunakan dalam penelitian kebugaran dan olahraga serta sesuai untuk kelompok usia remaja (Suchomel et al., 2016; Krstrup et al., 2022). Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase, kemudian dikonversi ke dalam kategori tingkat kondisi fisik berdasarkan standar normatif yang relevan. Untuk memudahkan interpretasi dan perbandingan antar komponen kondisi fisik, data juga diolah menggunakan skor baku (T-score), sehingga diperoleh gambaran tingkat kondisi fisik siswa secara komprehensif dan sistematis (Ahmad et al., 2023).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari secara umum berada pada kategori **sedang**. Temuan ini diperoleh berdasarkan pengukuran enam komponen kondisi fisik utama yang relevan dengan tuntutan permainan sepakbola, yaitu kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, dan kekuatan otot lengan.

Distribusi kategori hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai kategori “baik” secara merata pada seluruh komponen kondisi fisik.

Secara ringkas, hasil pengukuran kondisi fisik siswa dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

Komponen Kondisi Fisik	Tes	Kategori Dominan
Kecepatan	Sprint 30 m	Kurang
Kelincahan	T-test	Sedang
Fleksibilitas	Sit and Reach	Baik
Daya Ledak Otot Tungkai	Standing Long Jump	Sedang
Daya Tahan Aerobik	Yo-Yo Intermittent Recovery Test	Sedang
Kekuatan Otot Lengan	Push-up	Sedang

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya komponen fleksibilitas yang berada pada kategori baik, sementara lima komponen lainnya masih didominasi kategori sedang dan kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik siswa belum sepenuhnya mendukung tuntutan performa optimal dalam permainan sepakbola yang membutuhkan kemampuan fisik multidimensional.

Pembahasan

Hasil pengukuran kecepatan melalui tes sprint 30 meter menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang. Kecepatan merupakan komponen krusial dalam sepakbola, terutama dalam situasi sprint, transisi menyerang dan bertahan, serta duel satu lawan satu. Rendahnya tingkat kecepatan siswa diduga dipengaruhi oleh kurangnya latihan spesifik kecepatan dan power otot tungkai dalam program latihan ekstrakurikuler. Hal ini sejalan dengan pendapat Suchomel et al. (2016) yang menyatakan bahwa kecepatan sangat dipengaruhi oleh kekuatan dan daya ledak otot, yang harus dilatih secara terstruktur dan progresif.

Pada komponen kelincahan yang diukur menggunakan T-test, mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam sepakbola untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan dasar kelincahan, namun belum optimal. Penelitian Dole dan Nurrochmah (2021) juga menemukan bahwa peserta ekstrakurikuler olahraga di tingkat SMA umumnya berada pada kategori sedang untuk kelincahan, yang

menunjukkan pola pembinaan fisik sekolah yang relatif serupa dan belum berorientasi pada peningkatan performa maksimal.

Komponen fleksibilitas yang diukur melalui sit and reach test menunjukkan hasil yang relatif baik dibandingkan komponen lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kelenturan otot yang cukup memadai, yang dapat membantu dalam mengurangi risiko cedera dan mendukung efisiensi gerak. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmad et al. (2023) yang melaporkan bahwa fleksibilitas siswa SMA cenderung berada pada kategori baik karena aktivitas peregangan sering dilakukan dalam kegiatan olahraga sekolah, meskipun latihan fisik lainnya belum optimal.

Daya ledak otot tungkai yang diukur melalui standing long jump berada pada kategori sedang. Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam aktivitas melompat, menendang, dan melakukan akselerasi cepat dalam sepakbola. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi fisik yang cukup, namun belum berkembang secara maksimal. Penelitian Beato et al. (2018) menegaskan bahwa latihan plyometric dan latihan berbasis power secara terprogram mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai secara signifikan pada pemain sepakbola usia muda.

Hasil pengukuran daya tahan aerobik melalui Yo-Yo Intermittent Recovery Test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Daya tahan aerobik sangat menentukan kemampuan pemain untuk mempertahankan intensitas permainan sepanjang pertandingan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki kapasitas VO_{2max} yang optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Karomi et al. (2024) yang melaporkan bahwa pemain sepakbola tingkat SMA umumnya berada pada kategori cukup hingga sedang dalam komponen daya tahan aerobik akibat keterbatasan intensitas dan variasi latihan.

Komponen kekuatan otot lengan yang diukur melalui tes push-up juga berada pada kategori sedang. Meskipun kekuatan otot lengan bukan komponen dominan dalam sepakbola, komponen ini tetap berperan dalam stabilisasi tubuh, duel fisik, dan keseimbangan saat kontak dengan lawan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fahrizqi et al. (2021) yang menyatakan bahwa kekuatan otot bagian atas pada peserta didik cenderung kurang berkembang apabila tidak dilatih secara spesifik dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Purwosari berada pada tingkat menengah

dan masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan berbasis evaluasi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembinaan olahraga di tingkat sekolah sering kali belum berorientasi pada pengembangan kondisi fisik secara komprehensif (Rofik et al., 2021; Ahmad et al., 2023). Oleh karena itu, survei kondisi fisik seperti penelitian ini memiliki peran penting sebagai dasar penyusunan dan evaluasi program latihan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Purwosari Kabupaten Pasuruan secara umum berada pada kategori sedang, dengan variasi capaian pada setiap komponen kondisi fisik. Komponen fleksibilitas menunjukkan kategori baik, sementara kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, dan kekuatan otot lengan masih didominasi kategori sedang dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa belum sepenuhnya memenuhi tuntutan performa optimal dalam permainan sepakbola yang memerlukan kemampuan fisik multidimensional dan berintensitas tinggi. Oleh karena itu, survei kondisi fisik ini memberikan gambaran awal yang penting sebagai dasar evaluasi pembinaan fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di lingkungan sekolah.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar pihak sekolah dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola menyusun dan menerapkan program latihan fisik yang lebih terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan komponen kondisi fisik yang masih lemah, khususnya kecepatan, daya tahan aerobik, dan daya ledak otot tungkai. Evaluasi kondisi fisik siswa perlu dilakukan secara berkala sebagai dasar perencanaan latihan dan pemantauan perkembangan kemampuan fisik siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih mendalam, seperti penelitian eksperimen atau quasi-eksperimen, guna menguji efektivitas model latihan tertentu dalam meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap pengembangan ilmu keolahragaan dan pembinaan olahraga sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, A., Tomi, A., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2023). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. *Sport Science and Health*, 5(3), 300–309. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p300-309>
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Aryatama, B. (2021). Kondisi fisik klub olahraga prestasi cabang atletik Purbolinggo. *Sport Science and Education Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1161>
- Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 289–296. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002371>
- Dole, R., & Nurrochmah, S. (2021). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 294–306. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p294-306>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43–52. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Islamy, I. (2019). Penelitian survei dalam pembelajaran dan pengajaran. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 45–54.
- Karomi, T., Sulaiman, A., & Apriliyanto, R. (2024). Survei kondisi fisik pemain sepak bola SMAN Plus Sukowono Jember. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(1), 22–28. <https://doi.org/10.52060/jmo.v6i1.1284>
- Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Draganidis, D., Randers, M. B., Ermdis, G., Ørntoft, C., Røddik, L., Batsilas, D., Poulos, A., Ørtenblad, N., Loules, G., Deli, C. K., Batrakoulis, A., Nielsen, J. L., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2022). Muscle metabolism and impaired sprint performance in an elite women's football game. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(S1), 27–38. <https://doi.org/10.1111/sms.13970>
- Muzaffar, M., & Sandi, I. G. A. (2018). Tuntutan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 85–92.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei kondisi fisik sepak bola pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1032-1041>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Wijayanto, A. (2022). *Loncatan perkembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani*. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/afbkc>