



# Jurnal Patriot

ISSN Online: 2714-6596 ISSN Cetak: 2655-4984  
Home: <http://patriot.pj.unp.ac.id/index.php/patriot>  
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2021 (Halaman 340-351)  
DOI: 10.24036/patriot.v%vi%i.737

---

## Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

**Ihsan Qalbi Arridho<sup>1</sup>, Padli<sup>2\*</sup>, John Arwandi<sup>3</sup>, Ronni Yenes<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [ihsanarridho523@gmail.com](mailto:ihsanarridho523@gmail.com), [padlifik85@gmail.com](mailto:padlifik85@gmail.com),  
[arwndujhon@yahoo.co.id](mailto:arwndujhon@yahoo.co.id), [ryenes@yahoo.com.id](mailto:ryenes@yahoo.com.id)

Informasi Artikel:

Dikirim: 20 November 2020 Direvisi: 24 Februari 2021 Diterbitkan: 17 November 2021

### ABSTRAK

Masalah dalam penulisan artikel ini adalah dalam sepakbola seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu memiliki kondisi fisik yang prima selama bermain 2 x 45 menit. Tujuan dari artikel ini adalah untuk melakukan review pada kondisi fisik pemain sepak bola. Pemain sepak bola SSB diharapkan memiliki kondisi fisik secara umum seperti daya tahan aerobik, dimana daya tahan aerobik menjadi kondisi umum yang melibatkan kemampuan jantung dan paru dalam melakukan kegiatan fisik dalam waktu yang lama dengan intensitas rendah. Dalam setiap pertandingan sepakbola seorang pemain bola dituntut untuk mempertahankan kondisi fisik selama 90 menit. Selain daya tahan aerobik, seorang pemain sepakbola dituntut memiliki kelenturan karena kelenturan pinggang berfungsi disaat pemain merubah posisi tubuh kearah berlawanan atau kelenturan juga dibutuhkan pada saat melakukan *heading*, *menggiring*, bola dkl. Selain itu, pergerakan kecepatan tinggi menjadi hal yang penting dalam melakukan pertandingan sepak bola. Terlepas dari kenyataan bahwa gerakan kecepatan tinggi hanya berkontribusi 11 persen dari total jarak lari, sprint berkontribusi langsung untuk mencetak gol dan penguasaan bola.

**Kata Kunci:** kondisi fisik, atlet sepakbola.

### *Football Player Physical Condition*

#### ABSTRACT

*The problem in writing this article is that in football a football player is required to always have excellent physical condition while playing 2 x 45 minutes. The purpose of this article is to review the physical condition of soccer players. SSB soccer players are expected to have general physical conditions such as aerobic endurance, where aerobic endurance is a common condition that involves the ability of the heart and lungs to perform physical activities for a long time with low intensity. In every football match, a soccer player is required to maintain physical condition for 90 minutes. In addition to aerobic endurance, a football player is required to have flexibility because waist flexibility functions when the player changes body position in the opposite direction or flexibility is also needed when heading, dribbling, ball etc. In addition, high speed movement is important in playing soccer matches. . Despite the fact that high-speed movement only contributes 11 percent of the total distance run, sprints contribute directly to goal scoring and ball possession.*

**Keywords:** *physical condition, football athlete*

---

## PENDAHULUAN

Pertandingan sepak bola digambarkan sebagai pertandingan yang berselang-seling dengan menggunakan tingkat kondisi fisik yang baik (Coutts et al., 2015; Black et



al., 2016; Wisbey et al., 2010), mengutip insiden pertarungan lari berintensitas tinggi yang dipisahkan oleh aktivitas intensitas rendah. Selain itu, permainan pertandingan dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks (lari berkecepatan tinggi yang berkepanjangan, akselerasi dan percepatan) (Coutts et al., 2015), teknis (tendangan panjang dan pendek, handballs dan tackling) (Johnston et al., 2016; Sullivan et al., 2014) dan elemen taktis (struktur tim ofensif dan defensif, pertandingan pemain dan pergerakan bola) (Greenham et al., 2017). Mengingat bahwa elemen kinerja ini jarang terjadi secara terpisah maka kesiapan dari setiap unsur kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh masing-masing pemain sepakbola (Carling, 2013).

Selain itu, informasi yang menggambarkan konteks pertandingan-lari dan pelaksanaan keterampilan di Kompetisi sangat penting bagi pelatih untuk merancang latihan pelatihan khusus olahraga yang mencerminkan skenario khas dalam kompetisi sepakbola

Literatur terbaru juga telah memberikan informasi kinerja fisik yang menggambarkan periode paling intens dalam permainan sepak bola (Black et al., 2016; Delaney et al., 2017). Premis untuk memperoleh data ini adalah untuk mengumpulkan bukti tentang bagian permainan yang paling menuntut, yang dapat digunakan oleh pelatih untuk mengkondisikan pemain mereka secara tepat (Delaney et al., 2017). Mengidentifikasi periode puncak permainan pertandingan dengan menggunakan 10 durasi rolling yang berbeda (1–10 menit) dengan intensitas tertinggi dalam periode 1 menit menjadi ~ 200 m. Studi lain mengidentifikasi periode pertandingan yang intens dengan menggunakan rata-rata bergulir 3 menit dan melaporkan kecepatan rata-rata puncak berkisar antara 160 dan 180 m per menit (Black et al., 2016).

Data ini menunjukkan bahwa periode intens pertandingan memiliki durasi waktu tercepat dan terlama dari tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Coutts et al., 2015; Coutts et al., 2010; Johnston et al., 2015), dan oleh karena itu, Intensitas pertandingan dapat menyebabkan pemain kurang siap untuk bermain dibawah tekanan. Oleh sebab itu perlunya kondisi fisik secara umum dalam permainan sepak bola seperti daya tahan aerobik, kecepatan dan kelenturan tubuh.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Sepak Bola**

Sepak bola termasuk dalam permainan invasi yang melibatkan 2 regu yang bermain dalam satu lapangan tanpa dibatasi oleh penyekat diantara kedua tim/regu yang bertanding. Permainan ini berjumlah sebelas orang siswa termasuk seorang penjaga gawang dalam masing-masing regu. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan seluruh anggota tubuh kecuali anggota lengan dan tangan yang tidak diperbolehkan menyentuh bola, namun ada satu siswa yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh termasuk lengan dan tangan, yaitu penjaga gawang. Jadi inti dari permainan sepakbola adalah memainkan dan memperebutkan bola di antara para siswa dengan tujuan berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah

tim (regu) yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawangnya (Sasmita, G. P. 2015).

Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas menjaga gawang. Jadi tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan yang bertanding berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi serangan atau mempertahankan dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola atas hasil dari serangan lawan”

Sepakbola merupakan sesuatu yang biasa di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Jadi pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang bermain berusahakan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol, siswa harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola (Dita Yoga Pradana, P. R. I. M. A., & Bulqini, A. 2018)..

Jenjang pembinaan sepakbola dibagi menjadi, tahap pembentukan dasar sepakbola usia muda dilakukan pada tingkat usia 6 tahun sampai dengan 18 tahun, tahap pembentukan keahlian sepakbola amatir, mulai 18 tahun keatas, tahap pematangan professional, mulai usia 19 tahun keatas. Sedangkan tempat pembinaan usia 6 tahun sampai dengan 13 tahun yang merupakan fase hiburan dan pembentukan dasar sepakbola berada dilingkungan masyarakat umum, sekolah dasar, SSB, atau dimanapun mereka berada dan mau bermain sepakbola.

Tempat pembinaan usia 14 tahun sampai dengan 16 tahun yang merupakan fase membentuk format sepakbola berada dilingkungan SSB, atau club-club amatir/professional. Tempat pembinaan usia 17 tahun sampai dengan 20 tahun fase akhir pembinaan junior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan, club-clubamatir/professional. Tempatpembinaan sampai dengan usia 21 tahun dilingkungan club-club Divisi Tiga. Tempat pembinaan sampai dengan usia 23 tahun dilingkungan club-club Divisi Dua. Tempat pembinaan senior tim berada dilingkungan club Divisi Satu, Divisi Utama dan Liga Super (Peraturan umum pertandingan PSSI (Fuad, (20017).

Jadi sekolah Sepakbola atau di Indonesia sering disebut SSB merupakan suatu bentuk wadah pembinaan bagi usia dini sampai usia muda dalam menyalurkan bakatnya dalam olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola. Dalam sekolah Sepakbola terdiri dari pengurus yang mengatur manajemen sekolah Sepakbola dan pelatih yang bertugas membina dan membimbing siswa dalam proses latihan bermain Sepakbola dengan baik dan benar. PSSI (Fahmi, 2018) mengatakan bahwa kelompok umur dalam sekolah sepakbola dibagi kedalam 4 bagian yaitu:

- 1) Tingkat Pemula (*Fun Phase*) yang terdiri atas Kelompok Usia 5-6 tahun dan 7-8 tahun.
- 2) Tingkat Dasar (*Foundation*) yang terdiri atas Kelompok Usia 9-10 tahun dan 11-12 tahun.
- 3) Tingkat Menengah (*Formative Phase*) yang memiliki Kelompok Usia 13-14 tahun.
- 4) Tingkat Mahir (*Final Youth*) yang terdiri atas Kelompok Usia 15-16 tahun.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dilakukan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri dari sebelas siswa termasuk penjaga gawang serta permainan sepakbola menuntut siswanya untuk mempunyai fisik, *skill*, teknik dan taktik serta mental yang tangguh agar permainan sepakbola bisa berjalan dengan baik dan menghibur bagi penonton.

## **2. Pengertian Kondisi Fisik**

Secara umum manusia melakukan aktifitas atau kerja sangat memerlukan kondisi fisik membantu mereka atas keberhasilan aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. Klarifikasi kondisi fisik manusia secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat dan sakit. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang fit, segar, dan sehat manusia sangat memerlukan pasokan energi yaitu berupa makanan yang seimbang dan sebagai siswasepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk mewujudkan prestasi pada olahraga permainan sepakbola. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi (Sasmita, G. P. 2015; Saputra, N., & Aziz, I. 2020; Donie, D. & Aziz, I., 2017; Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, 2018).

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahragasepakbola. Seorang siswa dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang siswa dalam kondisi fisik yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan anak-anak mudah di kuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Latihan fisik secara fisiologis diarahkan untuk memperbaiki sistem organisme dan fungsional yang bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik adalah latihan yang terprogram harus memenuhi prinsip-prinsip latihan didalam latihan (Lufisanto, S. 2015; Ridwan, M. 2020; Padli, P 2020).

Jadi kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang siswa. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang siswa. Seorang siswa yang mempunyai kondisi fisik baik akan dapat melakukan program latihan dengan baik dan pada saat bertanding juga menampilkan permainan yang baik. kondisi fisik yang baik akan memudahkan siswa mencapai prestasi maksimal. Komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik

olahragawan. Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Berdasarkan penjelasan diatas ada beberapa komponen kondisi fisik dasar (umum) yang dilihat daya tahan aerobik, kelentukan pinggang, dan kelincahan;

#### **a. Daya Tahan Aerobik**

Daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk melanjutkan aktivitas fisik yang berkepanjangan dan menahan kelelahan. Tingkat daya tahan aerobik tercermin dari lamanya waktu latihan aerobik yang melibatkan kelompok otot besar (misalnya lari, bersepeda dan berenang) dapat dilakukan. Untuk latihan ketahanan otot menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama sebagai respon dari latihan fisik (Hollowell et al., 2009; Sagiv; Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. 2013). dan kapasitas kontraksi otot berhubungan dengan tingkat pengambilan glukosa otot rangka. Namun, glukosa tidak dapat melewati membran sel tanpa protein transmembran khusus yang memfasilitasi pergerakan ke dalam sel.

Daya tahan aerobik atau *Endurance test* ini dipergunakan untuk mengetahui kemampuan *Cardiorespiratory* system dalam mengelola oksigen (O<sub>2</sub>), didalam tubuh, yang dipergunakan suatu kerja tertentu. Kemampuan daya tahan aerobik ini dikenal dengan VO<sub>2</sub>Max/menit, atau *Aerobic Capacity* atau *Aerobic Power* (Mirfen, R. Y. (2018). Yaitu jumlah oxygen yang dipergunakan tubuh selama satu menit. Daya tahan aerobik terbagi atas:

- 1) Daya tahan aerobik lokal dinamis adalah kemampuan sekelompok otot kecil untuk mempertahankan suatu kerja dinamis selama mungkin dengan intensitas beban yang rendah, misalnya kerja tungkai pada smash dalam olahraga sepakbola, tarikan tungkai pada renang, dan lain-lain.
- 2) Daya ledak tahan aerobik lokal statis adalah kemampuan sekelompok otot kecil untuk mempertahankan kerja statis dengan kekuatan kontraksi di bawah atau kurang dari 20% kekuatan maksimal, seperti latihan pada menembak, panahan dan lain-lain.

Tujuan utama dari latihan daya tahan aerobik adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya secara umum kemampuan daya ledak otot tungkai dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Dalam olahraga sepakbola daya tahan aerobik diharapkan mampu bertahan selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepakbola yang baik. Jadi dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk menghadapi kelelahan. Tetapi secara definitif daya tahan aerobik merupakan kemampuan organ tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Cara pengukurannya dengan menempuh jarak 20 meter dengan menggunakan *bleep test* (Mulia, A. P., & Sin, T. H. 2018; Nirwandi, N. 2018).

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat diartikan begitu pentingnya daya tahan aerobik, terutama dalam cabang olahraga sepakbola. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah hal yang paling penting di perhatikan pada saat melakukan aktivitas olahraga, salah satunya olahraga sepakbola. Dengan kondisi fisik yang baik (prima) memungkinkan seorang siswa biasa melakukan kerjanya secara maksimal. Artinya siswa dapat meraih prestasinya dengan cara mengandalkan kemampuan tubuhnya secara alamian.

#### **b. Kelentukan Pinggang**

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan ke semua arah dengan amplitudo gerakan. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen.

Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepala mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal (Setiawan, D. 2013;Maidarman, M. 2016). kelenturan dibedakan dalam dua jenis yaitu:

##### 1) Kelentukan umum

Kelentukan umum diartikan sebagai kemampuan gerak pada semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas secara umum. Kelentukan ini merupakan kebutuhan yang sangat penting, guna memudahkan menyelesaikan berbagai tugas latihan yang secara substansial berkaitan dengan cabang olahraga tertentu.

##### 2) Kelentukan Khusus

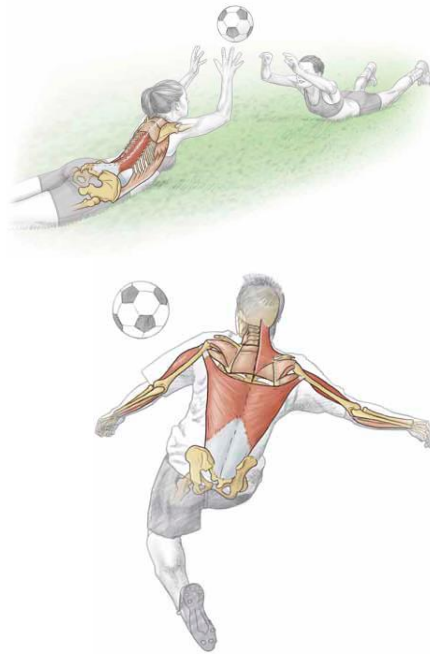
Kelentukan khusus dimaksud adalah kemampuan gerak dari sendi-sendi tertentu yang berhubungan langsung dengan cabang olahraga tertentu. Umpamanya, kelentukan untuk pelari gawang akan berbeda dengan kelenturan dibutuhkan oleh seorang siswasepakbola. Kelentukan pinggang di pengaruhi oleh:

- (a) bentuk, jenis, dan struktur sendi (ligamen dan tendon)
- (b) tingkat elastisitas
- (c) usia
- (d) jenis kelamin
- (e) suhu
- (f) kekuatan otot
- (g) kelelahan dan keadaan emosional

Fleksibilitas otot terbatas, yang mempengaruhi otot untuk cedera dan mengganggu kinerja dalam olahraga di mana fleksibilitas itu penting(Hilman, M. 2016;Maizan, I. 2020).Faktanya, sekitar 17% cedera dalam sepak bola disebabkan oleh otot yang kaku dan kurangnya fleksibilitas(Ekstrand & Gillquist,1982; Sandria, P., & Arwandi, J. 2018). meskipun demikian, informasi yang tersedia tentang dampak fleksibilitas otot pada kinerja atletik terbatas dan kontroversial.

Kelenturan pingang sangat dibutuhkan pada saat melakukantendangan salto atau pada saat melakukan *heading* bola, karena pada saat melakukan *headaing* pngung akan mengarah keluar garis frontal dan membentuk lengkungan pinggang 40<sup>0</sup> dan begitu

juga dengan melakukan tendangan salto gerakan tubuh akan bergerak ke arah anterior dan membenturkan fleksi pinggang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kelenturan pinggang

Berdasarkan gambar di atas jelas bahwa kelenturan pinggang sangat memberikan kontribusi dalam melakukan *heading* maupun tendangan salto dalam permainan sepakbola. Kelenturan pinggang yang luas memberikan lentingan atau dorongan terhadap kekuatan tangan dengan bola sehingga bola memiliki kecepatan yang besar ketika di lempar pada saat lemparan dalam dilakukan siswa. Cara mengukur kelenturan pinggang dengan menggunakan alat *flexiometer*.

### c. Kecepatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Menurut (Sukadiyanto 010: 108; Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. 2017; Adziman, L., Arwin, A., & Syafril, S. 2017) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Kecepatan adalah kemampuan organisme siswa dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan lari dalam melakukan aktivitas geraknya. Dalam cabang siswa misalnya lari, lempar dan lompat. Dalam cabang permainan, seperti bola basket, tenis, bola voli, bulu tangkis maupun sepak bola, unsur kecepatan lari sangat penting dalam menunjang teknik yang akan diperagakan. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal. Kecepatan

seseorang dapat mencapai puncaknya tergantung pada potensi yang dibawa sejak lahir dan hasil dari latihan yang dilakukan dengan teratur, cermat, sistematis dan tepat sesuai dengan kaidah-kaidah latihan.

Kecepatan yaitu kemampuan untuk mencapai suatu jarak dengan waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu antara sinyal "ya" dengan gerakan pertama tubuh, dan juga masa gerakan, yaitu waktu antara gerakan pertama hingga akhir aktivitas. Waktu reaksi tergantung pada kecepatan di mana stimulus pertama berjalan melalui aliran syaraf eferen dan dipadukan dengan pula respon pertamasasmita, G. P. 2015).

Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan dengan: 1) adanya gerak sebagai kepastian manusia atau obyek, 2) gerak tersebut berupa gerak tunggal atau gerak yang berulang-ulang, 3) gerakan berlaku untuk seluruh tubuh atau bagian tubuh, 4) gerakan dilakukan secepat-cepatnya, dan 5) akibat gerak terjadilah perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain.

Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme siswa melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Misalnya lari 100 meter, 200 meter, renang 60 meter, 100 meter dan lain sebagainya. Faktor terpenting yang mendorong untuk memperoleh kecepatan *sprint* yang maksimal yaitu frekuensi gerakan dan panjang langkah. Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecepatan sangat dibutuhkan dalam lari untuk mencapai *finish* dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam permainan sepak bola kecepatan lari seseorang akan menentukan kemampuan seseorang dalam mengejar bola dari lawan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 yaitu;



Gambar 2.Kecepatan

## KESIMPULAN

Studi review literasi ini mendeskripsikan distribusi tuntutan kondisi fisik umum dan teknis dari permainan sepak bola. Serangan dan pertahanan melibatkan kecepatan lari, kelentukan dan daya tahan aerobic. Secara kolektif, studi ini mendeskripsikan distribusi kinerja fisik dan yang baik membantu praktisi dalam persiapan pemain untuk tuntutan kompetisi dalam sepak bola.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.1
- Al Ayubi, B. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7).2
- Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, (2018). Strategies To Improve Intelligent Characters And Fighting Ability of Self-Defense Athletes of Tarung Derajat. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET) Volume 9, Issue pp. 1003-1013*.
- Black, G. M., Gabbett, T. J., Naughton, G. A., & McLean, B. D. (2016). The effect of intense exercise periods on physical and technical performance during elite Australian Football match-play: A comparison of experienced and less experienced players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 596–602. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.0071>
- Carling, C. (2013). Interpreting physical performance in professional soccer match-play: Should we be more pragmatic in our approach? *Sports Medicine*, 43(8), 655–663. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0055-82>
- Coutts, A. J., Kempton, T., Sullivan, C., Billsborough, J., Cordy, J., & Rampinini, E. (2015). Metabolic power and energetic costs of professional Australian Football match-play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.0033>
- Coutts, A. J., Quinn, J., Hocking, J., Castagna, C., & Rampinini, E. (2010). Match running performance in elite Australian Rules Football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 543–548. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.09.0044>
- Delaney, J. A., Thornton, H. R., Burgess, D. J., Dascombe, B. J., & Duthie, G. M. (2017). Duration-specific running intensities of Australian Football match-play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(7), 689–694. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.0095>
- Dita Yoga Pradana, P. R. I. M. A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).5
- Donie, D. & Aziz, I., (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.

- Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi fisik pemain sepak bola putra mandiri kota semarang tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).6
- Greenham, G., Hewitt, A., & Norton, K. (2017). A pilot study to measure gamestyle within Australian football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(4), 576–585. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.13721636>
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri 7
- Hollowell, R. P., Willis, L. H., Slentz, C. A., Topping, J. D., Bhakpar, M., & Kraus, W. E. (2010). Effects of exercise training amount on physical activity energy expenditure. *Medicine & Science in Sports Exercise*, 41(8), 1640-1644.7
- Johnston, R. J., Watsford, M. L., Austin, D. J., Pine, M. J., & Spurrs, R. W. (2016). Movement profiles, match events, and performance in Australian Football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2129–2137. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000013338>
- Johnston, R. J., Watsford, M. L., Austin, D., Pine, M. J., & Spurrs, R. W. (2015). Player acceleration and deceleration profiles in professional Australian football. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(9), 931–939. <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physi-cal-fitness/article.php?cod=R40Y2015N09A0931>
- Lufisanto, S. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).8
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa*, 5(1), 17-25.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).9
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Mulia, A. P., & Sin, T. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 94-10011
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2), 18-27.12

- Padli, P (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100.13
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 362-368.\
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa*, 5(1), 46-55.
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).14
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).15
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Performa*, 5(1), 101-109.17
- Sullivan, C., Bilsborough, J. C., Cianciosi, M., Hocking, J., Cordy, J., & Coutts, A. J. (2014). Match score affects activity profile and skill performance in professional Australian Football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(3), 326-331 10
- Wisbey, B., Montgomery, P. G., Pyne, D. B., & Rattray, B. (2010). Quantifying movement demands of AFL football using GPS tracking. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 531–536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.09.00211>