

Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB)

Wandi Syaiful^{1*}, Hendri Irawadi², Umar³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
E-mail Korespondensi: wandisyaiful@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam pemeriksaan kali ini adalah menurunnya eksekusi pemain SSB Tarantang Jaya FC. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola siswa Kabupaten Tanah Datar SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah. Jenis eksplorasi yang tidak salah lagi. Penelitian ini dilakukan di lapangan laweh pada tanggal 15 Januari hingga 25 Januari 2024. Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tarantang Jaya FC yang berjumlah 18 orang. Prosedur pemeriksaan ini dilakukan dengan strategi pengujian habis-habisan, sehingga jumlah pengujian adalah 18 pemain. Alat-alat yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah untuk keadaan kemampuan, khususnya lari 40 meter, T-test, standing board hop dan bleep test, untuk kemampuan sepak bola dengan metode dasar yaitu passing, tumpahan, shooting dan heading. Investigasi informasi penelitian menggunakan strategi apropriasi perulangan dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan, kondisi fisik pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Nagari Batipuah Baruah Kabupaten Tanah Datar dalam kondisi baik. Hasil tes teknik dasar pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Nagari Batipuah Baruah Kabupaten Tanah Datar adalah positif.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola

Review of Physical Conditions and Basic Techniques of Students Football School (SSB)

ABSTRACT

The issue in this examination is the declining execution of SSB Tarantang Jaya FC players. The purpose of this study was to ascertain the physical condition and fundamental football techniques of Tanah Datar Regency students at SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah. Unmistakable exploration type. This study was conducted in the laweh field from January 15 to January 25, 2024. The participants in this study were all 18 SSB Tarantang Jaya FC players. This inspecting procedure was completed utilizing an all out testing strategy, so the quantity of tests was 18 players. The instruments utilized in this exploration were for state of being capacities, to be specific the 40 meter run, T-test, standing board hop and bleep test, for football capacities with fundamental methods, in particular, passing, spilling, shooting and heading. Research information investigation utilizes recurrence appropriation strategies with rate computations $P = F/N \times 100\%$. The study's findings indicate that the players of SSB Tarantang Jaya FC Nagari Nagari Batipuah Baruah, Tanah Datar Regency, are in good physical condition. The basic technique test results for the Tanah Datar Regency players of SSB Tarantang Jaya FC Nagari Nagari Batipuah Baruah are positive.

Keyword : *Physical Conditions, Basic Techniques, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan masyarakat yang bermanfaat untuk membentuk tubuh dan otak yang sehat. Baru-baru ini, olahraga telah membuat komitmen positif dan tulus untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

Olahraga dapat dilacak di semua aspek kehidupan, seperti industri, ekonomi, sekolah dan lain-lain (Juliandra dan Yendrizar, 2018). Seperti yang diungkapkan oleh Rohendi (2021), “Game merupakan salah satu cara manusia menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar sehat.”

Latihan olahraga mempunyai banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi, misalnya keadaan, prosedur, strategi dan pola pikir (Irawadi, 2019). Dahrial (2017) mengatakan bahwa “Olahraga dapat dilakukan sebagai hiburan, permainan, pembinaan jasmani dan kesehatan yang mendalam.” Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk melaksanakan kerangka pembangunan yang terkendali. Sesuai Gazali (2016), "Aktivitas adat akan benar-benar membantu individu mencapai kesejahteraan fisik dan dunia lain." Permainan sebagai bagian dari kehidupan manusia, ketika dilibatkan melalui berbagai teknik yang berbeda, adalah sebuah karya yang harus ditingkatkan. Berkenaan dengan pembentukan pribadi, disiplin, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang-orang yang melakukannya dengan cara yang produktif, olahraga sangat penting dalam melatih sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, et al, 2021) .

Selain itu, Ridwan dan Irawan (2018) mengatakan “Status memegang peranan penting dalam menciptakan apa yang diharapkan dalam hal prosedur, strategi dan teknik dalam bermain sepak bola. “Status sangat penting dalam program persiapan, terutama bagi pesaing yang berhasil. Keadaan persiapan dalam pelaksanaannya lebih berpusat pada metode yang terlibat dalam membina keadaan peserta pada umumnya, dan merupakan salah satu variabel utama dan paling signifikan yang harus dianggap sebagai komponen mendasar dalam siklus persiapan untuk mencapai tujuan. pameran terbaik (Ridwan, 2020).

Seperti yang dikemukakan oleh Hardiansyah (2018) keadaan adalah keadaan yang mencakup semua tugas proaktif seperti kecepatan, ketangkasan, kemampuan beradaptasi, kekuatan, tenaga yang tidak stabil dan ketekunan. Dari keempat elemen tersebut, keadaan adalah variabel yang sangat mempengaruhi pencapaian seseorang. Tanpa keadaan yang baik prosedur tidak dapat berjalan dengan sempurna. Jadi bisa dikatakan bahwa keadaan adalah bagaimana tubuh kita berada. Dalam olahraga ada beberapa komponen keadaan yang memberi semangat pada penampilan pesaing, yaitu kekuatan, kecepatan, ketekunan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan, koordinasi

dan ketangkasan. Kapasitas keadaan individu menentukan apakah seseorang meningkatkan prosedur yang dipelajari.

Melihat gambaran di atas, maka dapat dikatakan bahwa seseorang yang seharusnya berprestasi harus mampu menguasai metode, strategi sesuai dengan permainan yang digemarinya, dan memiliki pola pikir yang baik. Selain itu, mereka harus memiliki keadaan dan didukung oleh kantor dan yayasan yang diperlukan untuk persiapan dan permainan. Keempat variabel tersebut merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi yang baik, tidak mungkin seseorang dapat menjalankan strategi dengan baik, dan tanpa strategi dan sikap yang baik, tidak akan mampu menciptakan eksekusi yang maksimal.

Sepak bola mungkin merupakan permainan paling terkenal di planet ini. Sepak bola telah mengalami banyak perubahan dan peningkatan dari struktur yang sederhana dan kasar menjadi permainan sepak bola modern yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang, termasuk anak-anak, orang tua, dan bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga berdampak pada kemajuan olahraga sepak bola.

Mengingat persepsi dan persepsi para analis di lapangan pada saat persiapan dan beberapa pertandingan pada gelaran yang pernah diikuti, misalnya gelar tingkat provinsi dan gelar tingkat daerah. Para peneliti menduga kondisi dan strategi pemain sepak bola SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah, Daerah Batipuh, Kabupaten Tanah Datar masih buruk. Hal ini terlihat ketika game sedang berjalan, masih banyak kesalahan yang dilakukan pemain. Misalnya dalam keadaan, kecepatan yang kurang baik, kesiapan yang kurang baik, ketekunan yang kurang baik, dan pada metode dasar, tembakan yang kurang baik, tumpahan bola yang tidak terkendali, passing yang kurang tepat dan passing jauh, serta sundulan. tidak sesuai jalur/alasan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif-kuantitatif. Menurut Lemhann dalam A. Muri Yusuf (2007: 83), penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai faktak-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari s/d 25 Januari 2024 di lapangan laweh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tarantang Jaya FC yang berjumlah 18 pemain. Prosedur pengujian ini dilakukan dengan metode pengujian habis-habisan,

sehingga jumlah pengujian sebanyak 18 pemain. Alat-alat yang digunakan dalam ujian ini adalah untuk keadaan kemampuan, khususnya lari 40 meter, T-test, standing board jump dan bleep test, untuk kemampuan sepak bola dengan strategi-strategi penting yaitu passing, tumpahan, shooting dan sundulan. Pemeriksaan informasi penelitian menggunakan metode sirkulasi perulangan dengan estimasi laju $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Berdasarkan kecepatan yang dihasilkan pada tes lari 40 meter, skor paling ekstrim adalah 5,24 detik dan skor dasar adalah 6,96 detik. Selain itu nilai mean (normal) = 6,30 detik dan standar deviasi = 0,54. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kecepatan, lihat tabel 1 di bawah:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
<5,1	0	0	Baik Sekali
5,2-6,0	5	27,78	Baik
6,0-6,4	4	22,22	Cukup
6,4-7,6	9	50,00	Kurang
>7,7	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Dari tabel di atas, dari 18 orang contoh, 5 orang (27,78%) mempunyai kecepatan lari antara 5,2-6,0 pada kelas baik, 4 orang (22,22%) mempunyai kecepatan lari antara 6,0-6, 4 orang berada pada kelas cukup, dan 9 orang (50,00%) memiliki kecepatan 6,4-7,6 pada kelas kurang beruntung.

Berdasarkan hasil ketangkasan menggunakan uji T, diperoleh skor tertinggi 9,18 detik dan skor dasar 11,63 detik. Selain itu nilai mean (normal) = 10,14 detik dan standar deviasi = 0,75. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kegesitan, lihat tabel 2 di bawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
<9,5	5	27,78	Baik Sekali
9,5-10,5	8	44,44	Baik
10,6-11,5	4	22,22	Cukup
11,6-12,5	1	5,56	Kurang

>12,5	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Dari tabel di atas, dari 18 individu contoh, 5 individu (27,78%) memiliki kelincuhan <9,5 hingga kelas umumnya sangat baik, 8 individu (44,44%) memiliki kesiapan antara 9,5-10,5 dengan klasifikasi sangat baik, 4 individu (22,22%) memiliki ketangkasan dengan nilai 10,6-11,5 pada klasifikasi cukup dan 1 orang (5,56%) memiliki ketangkasan dengan nilai 11,6-12,5 pada kelas kurang baik.

Berdasarkan hasil kekuatan sentuh otot tungkai menggunakan standing board hop test, diperoleh nilai tertinggi 263 cm dan nilai dasar 220 cm. Selain itu nilai mean (normal) = 239 cm dan standar deviasi = 11,65. Untuk gambaran lebih jelas mengenai keadaan wujud informasi, lihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>250	3	16,67	Sempurna
241 – 250	6	33,33	Sangat Baik
231 – 240	3	16,67	Baik
221 – 230	5	27,78	Sedang
211 – 220	1	5,56	Kurang
<210	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	18	100	

Dari tabel di atas, dari 18 orang contoh, 3 orang (16,67%) mempunyai kekuatan tidak stabil otot tungkai antara >250 dalam klasifikasi ideal, 6 orang (33,33%) mempunyai kekuatan otot tungkai antara 241-250 dalam klasifikasi ideal. kelas. secara umum sangat baik, 3 orang (16,67%) mempunyai kekuatan otot tungkai tidak stabil antara 231-240 pada klasifikasi baik, 5 orang (27,78%) mempunyai kekuatan otot tungkai antara 221-230 pada kelas sedang dan 1 orang (5,56%) memiliki kekuatan sensitif otot tungkai dari 211-220 pada klasifikasi malang.

Dilihat dari hasil ketekunan menggunakan bleep test, skor tertinggi adalah 55,7 ml/kg/menit dan skor dasar adalah 21,8 ml/kg/menit. Selain itu nilai rata-rata (normal) = 42,9 ml/kg/menit dan simpangan baku = 9,88. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi ketekunan, lihat tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>53	1	5,56	Tinggi
43-52	10	55,56	Bagus
34-42	4	22,22	Cukup
25-33	1	5,56	Sedang
<24	2	11,11	Rendah
Jumlah	18	100	

Dari tabel di atas, dari 18 individu contoh, 1 individu (5,56%) memiliki ketekunan antara >53 di kelas tinggi, 10 individu (55,56%) memiliki ketekunan antara 43-52 di kelas hebat, 4 individu (22,22 %) memiliki ketekunan antara 34-42 dalam klasifikasi sedang, 1 orang (5,56%) memiliki ketekunan antara 25-33 dalam klasifikasi sedang dan 2 orang (11,11%) memiliki ketekunan antara <24 dan kelas rendah.

Mengingat konsekuensi penilaian strategi penyelesaian akhir, skor tertinggi adalah 18 dan skor dasar adalah 11. Selain itu, mean (normal) = 14 dan standar deviasi = 1,82. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kapasitas khusus passing bawah, lihat tabel 5 di bawah:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>16	2	11,11	Baik Sekali
14 – 15	7	38,89	Baik
12 – 13	7	38,89	Sedang
10 – 11	2	11,11	Kurang
<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 18 contoh individu, 2 orang (11,11%) memiliki prosedur passing penting antara >16 di kelas yang umumnya sangat baik, 7 orang (38,89%) memiliki strategi passing dasar antara 14-15 di kelas yang sangat baik. kelas yang bagus. , 7 orang (38,89%) memiliki metode passing dasar dari 12-13 pada klasifikasi sedang, dan 2 orang (11,11%) memiliki strategi passing dasar dari 10-11 pada kelas malang.

Berdasarkan hasil tes dasar metode tumpah, skor tertinggi adalah 15,88 detik dan skor dasar adalah 19,60 detik. Selain itu nilai mean (normal) = 18,10 detik dan simpangan baku = 1,01. Untuk gambaran yang lebih jelas tentang penyebaran informasi khusus yang mendasar, lihat tabel 6 di bawah:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
<16,48	1	5,56	Baik Sekali
16,49 – 18,37	12	66,67	Baik
18,38 – 20,26	5	27,78	Sedang
20,27 – 22,16	0	0	Kurang
>22,17	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 18 contoh individu, 1 individu (5,56%) memiliki strategi tumpahan esensial mulai dari <16,48 hingga klasifikasi luar biasa, 12 individu (66,67%) memiliki metode tumpahan dasar mulai dari 16,49-18,37 dalam kategori besar. kelas, dan 5 orang (27,78%) menjalani prosedur tumpah esensial mulai pukul 18.38-20.26 di kelas sedang.

Berdasarkan hasil tes prosedur penembakan dasar, skor tertinggi adalah 17 dan skor dasar adalah 10. Selain itu, nilai rata-rata (normal) = 13 dan standar deviasi = 1,83. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi penting strategi pengambilan gambar, lihat tabel 7 di bawah:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Shooting*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>16	1	5,56	Baik Sekali
13 – 15	9	50,00	Baik
10 – 12	8	44,44	Sedang
6 – 9	0	0	Kurang
<5	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 18 contoh individu, 1 orang (5,56%) memiliki strategi menembak dasar yang berjalan antara >16 dalam klasifikasi sangat baik, 9 orang (50,00%) memiliki prosedur menembak dasar yang berjalan antara 13-15 dalam

klasifikasi bagus. kelas. , dan 8 orang (44,44%) memiliki strategi menembak penting dari kelas 10-12 di kelas menengah.

Mengingat hasil tes strategi sundulan penting, skor tertinggi adalah 11,88 m dan skor dasar adalah 6,10 m. Selain itu nilai mean (normal) = 9,48 m dan standar deviasi = 1,74. Untuk gambaran lebih jelas mengenai judul informasi khusus yang penting dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Heading*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>12,09	0	0	Baik Sekali
10,35 – 12,08	5	27,78	Baik
8,61 – 10,34	8	44,44	Sedang
6,87 – 8,60	3	16,67	Kurang
<6,86	2	11,11	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 18 orang contoh, 5 orang (27,78%) memiliki metode sundulan dasar mulai dari 10,35 - 12,08 di kelas hebat, 8 orang (44,44%) memiliki metode sundulan penting mulai dari 8, 61 - 10,34 pada klasifikasi sedang, 3 orang (16,67%) memiliki strategi sundulan penting mulai dari 6,87 - 8,60 pada klasifikasi malang dan 2 orang (11,11%) memiliki metode sundulan dasar mulai dari <6,86 pada kelas sangat disayangkan.

PEMBAHASAN

Menurut Ardian (2019) “Sepak bola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat”. Menurut Serbetar (2019) “Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda”. Menurut Laksono (2019) “Sepak bola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga. Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dari bermain sepak bola”.

Menurut Sebic (2010) “Sepak bola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini”. Menurut Joksimovic (2019) “Sepak bola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses”. Menurut Pache (2020) “sepak bola menjadi tontonan utama”.

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kolaborasi besar dan mengharapkan pemain untuk mendominasi metode individu yang mendasar. Metode fundamental menjadi bagian utama dalam sepak bola (Alexander, et al, 2020; Dawidowicz, et al, 2020). Dalam permainan sepak bola terdapat 4 strategi dasar yaitu passing, passing, control, dan shooting untuk menendang bola ke gawang lawan. Seorang pemain harus mempunyai pilihan untuk melakukan tendangan dengan baik dan tepat sasaran (Bettega et al., 2018; Masrudi, Ardilla, dan Wibowo, 2019). Menurut sudut pandang agresor, tujuan sepak bola adalah melakukan tembakan ke arah gawang. Sepak bola merupakan permainan berkelompok yang memerlukan partisipasi antar pemain (Nawawi, 2018). Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak tenaga, ilmu di lapangan yang menambah kegembiraan, serta memberikan euforia melalui kebersamaan dalam kelompok (Arifan, Ikhwanul, 2020).

Berdasarkan kutipan yang di atas bahwa olahraga sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang prima agar atlet bisa menghasilkan cara bermain yang memuaskan dan mencapai sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan (Ananda, F, 2024). Kondisi fisik juga berkaitan kemampuan seseorang saat bermain sepakbola. Banyak faktor penting dalam meraih prestasi pada permainan sepakbola. Okilanda et al (2020) selain penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental ada faktor lainnya yang juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam suatu permainan sepakbola yaitu kondisi fisik.

Parwata dkk (2023) state ofbeing merupakan suatu kekuatan dalam menghadapi tuntutan aktual suatu permainan untuk tampil ideal. Sementara menurut Ramdhani dan Syafi'I (2024), keadaan merupakan suatu komponen penting yang bertujuan untuk lebih mengembangkan kinerja peserta, bahkan bisa dikatakan merupakan prasyarat mendasar yang tidak dapat ditinggalkan. jauh dari. Seperti yang dikemukakan oleh Sepdanius dkk (2024) keadaan pesaing harus diketahui oleh para mentor dan terlebih lagi oleh pesaing sebenarnya. Pentingnya mentor dan kompetitor menyadari keadaan dirinya adalah agar mentor dapat mewaspadaai dan membuat program persiapan yang jelas terhadap kompetitor. Pesaing itu sendiri juga harus bisa mengetahui sejauh mana dia mengetahui keadaan dirinya.

Keadaan ini sangat membantu dan berdampak selama pertandingan. Ada beberapa aspek yang harus diwaspadai oleh para pemain sepak bola, seperti ketekunan,

kecepatan, daya sentuh, ketangkasan dan kekuatan (Sudarsolnol, 2021). Yendrizal dkk (2023) untuk mengerjakan state of being, pelatih memberikan program persiapan yang memuat bagian-bagian yang berhubungan dengan state of being, antara lain ketekunan, kecepatan, kecerdikan, tenaga dan kekuatan yang tidak stabil.

Jika anda melihat hasil ujian pada wujud, maka yang diingat adalah kecepatan pada klasifikasi cukup, kegesitan pada klasifikasi tinggi, kekuatan otot kaki yang tidak stabil pada klasifikasi tinggi, dan ketekunan pada pemain pada kelas memuaskan. . Sangat beralasan jika kondisi pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah Tanah Datar Rule berada pada kelas fair. Bempa (2015) menyatakan bahwa state of being merupakan kapasitas esensial yang harus dibangun dan diciptakan dalam diri pesaing atau atlet, apalagi sepak bola. Keadaan merupakan bagian utama yang harus dibangun secara kokoh agar unsur-unsur khusus dan strategis dapat berbuat sesuai dengan kebutuhan. Pemain yang tidak mempunyai kondisi hebat tidak perlu mengharapkan target atau sasaran untuk menjadi juara.

Bila dilihat hasil penelitian tentang teknik dasar meliputi *passing* kategori baik, *dribbling* kategori baik, *shooting* kategori baik dan *heading* kategori baik sedang. Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Nagari Batipuah Baruah Kabupaten Tanah Datar dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Mengingat akibat-akibat dari ujian yang digambarkan pada bagian sebelumnya, maka tujuan-tujuan berikut ini dapat dikomunikasikan: Akibat-akibat dari keadaan ujian mengingat kecepatan pada kelas yang memadai, ketangkasan pada kelas yang hebat, kekuatan sensitif otot kaki pada kelas yang hebat. , dan ketekunan pemain pada klasifikasi cukup. Kondisi pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah, Tanah Datar Rule cenderung beralasan berada pada klasifikasi fair. Hasil tes strategi dasar antara lain lolos pada kategori hebat, lolos pada kategori hebat, menembak pada kategori hebat dan menuju kelas menengah atas. Bisa dibilang strategi fundamental pemain SSB Tarantang Jaya FC Nagari Batipuah Baruah Tanah Datar Rule berada di kelas yang bagus.

Melihat dari akhir ujian di atas, ada beberapa ide yang bisa diambil, yaitu: Bagi pemain hendaknya terus terpacu, lebih giat berlatih, dan tetap menjaga kedisiplinan dalam menyiapkan makanan serta tiket masuk ke pertandingan selanjutnya. membantu

keadaan keberadaan dan prosedur penting bagi orang-orang yang kekurangan. Bagi pemain yang secara umum memiliki kondisi prima dan baik serta strategi yang diperlukan untuk dapat mengimbangnya, untuk kategori sedang lebih mengembangkan persiapannya lebih jauh lagi, untuk pemain yang tergolong miskin dan sangat malang, pemain harus lebih dinamis, terkendali dan bangkit dalam persiapan untuk mengerjakan keadaan mereka dan strategi fundamental. Bagi para mentor, mereka harus menilai program persiapan prosedur dasar dan keadaan sehingga strategi dan keadaan penting para pemain dapat diatur dengan baik. Mentor harus dapat menyesuaikan bagian persiapan, strategi dan metode yang sebenarnya agar pameran yang paling ekstrim dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104
- Ananda, F., S, A., Yendrizal, Y., & Okilanda, A. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Minang Sejagat FC U-15. *Gladiator*, 4(3), 645-657.
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, "Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students," *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019
- Arifan, ikhwanul, s, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). *Teaching tactics and technique in football: Conceptions of basic categories coaches*. *Retos*, (33), 112–117.
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Żróbek, S., & Kotnarowska, M. (2020). *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. *Cities*, 98.
- Gazali, N.2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. (2019). *Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level*. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(10).
- Juliandra, R. T., & Yendrizal. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1 (1), 34-39
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.
- Masrudi, M. I., Ardilla, F., & Wibowo, I. K. (2019). *Fusion of Feedforward and Feedback Control Using Fuzzy for Active Handling and Dribbling System in MSL Robot Soccer*. In M. F.D., A. I., B. F.N.C., Z. A., & A. M.E. (Eds.), 20th International Electronics Symposium on Engineering Technology and Applications, IES-ETA 2018 (pp. 216–223).
- Nawawi, U. U., Deri, A. M., & Damrah, D. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SSB (Sekolah Sepakbola) USIA 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola beji timur U-13. *Jurnal Elducatiol FKIP UNMA*, 6(1), 80-89.
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85– 96.
- Parwata, G. L. A., Wijaya, M. A., & Muliarta, I. W. (2023). *Bandura's Olbselrvatiolnal Lelarning Moldell and Gelnelral Moltolric Ability Abolut Lelarning Olutcolmels in Athletic Skills*. *Elurolpelan Jolurnal olf Elducatiolnal Relselarch*, 12(1).
- Ramdhani, M. F., & Syafi'i, I. (2024). Analisis Kemenangan Tim Berdasarkan Kalah Ball Possession (Studi Kasus Uelfa Champiolns Leaguel 2022/2023). *Jurnal Prestasi Ollahraga*, 7(1), 42-47
- Ridwan , M., Irawan , R (2018). Validitas Dan Reabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Peforma*, 3(02), 90-90.

- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic. Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics. Homo Sporticus*, 12(2), 45–48.
- Selpdanius, El., Sidi, M. A. B. M., Saputra, El., Gelmaini, A., Afriani, R., & Ayubi, N. (2024). *Elxplorring factolrs affelcting physical helalth pelrcelptiolo throug spolrts participatiolo: A PLS-SELM Approlach. Reltols: nuelvas telndelncias eln elducaci3n f3sica, delpolrtel y relcrelaci3n*, (51), 1210-1219.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.
- Sudarsono, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Stop-Freelza Dan Moldify Ruels Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pada Anak Usia 14-16 Tahun Ssb Junior Sport Acadelmy Sukoharjo Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 49-61.
- Yendrizar, Y., Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. Ol., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatela Barat. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57-63.