

Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola

Tomy Afrinaldi^{1*}, Ishak Aziz², Afrizal S³, Ikhwanul Arifan⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
E-mail: afrinalditomy@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian berawal dari menurunnya prestasi SSB Bima Bukittinggi dimana pemain diduga sering mengalami kelelahan dalam bertanding. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola U-16 di bawah naungan organisasi SSB Bima Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*, yaitu yang berjumlah 19 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik. Kecepatan diukur dengan *tes lari 30 meter*, kelentukan diukur dengan *Flexiometer*, daya ledak diukur dengan *Standing broad jump test*, daya tahan aerobik (*VO2Max*) diukur dengan *Yoyo intermittent recovery test*, dan kelincahan diukur dengan *tes Shuttle Run*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa, (1) kecepatan pemain termasuk dalam kategori kurang sekali. (2) Kelentukan pemain termasuk kategori kurang sekali. (3) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk kategori baik. (4) Daya tahan pemain termasuk kategori sedang. (5) kelincahan pemain termasuk kategori baik sekali. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Kecepatan; Kelentukan; Daya ledak; Daya Tahan; Kelincahan

Study Of The Level Of Physical Condition Of Football School Players

ABSTRACT

The problem in the research stems from the decline in the achievements of SSB Bima Bukittinggi where players are thought to often experience fatigue in competing. The research objective was to determine the level of the physical condition of the Soccer Player of SSB Bima Bukittinggi. This type of research is descriptive. The population in this study were all U-16 soccer athletes under the auspices of the SSB Bima Bukittinggi organization. The sampling technique used purposive sampling technique, which amounted to 19 people. Data were collected using a physical condition test. Speed was measured by a 30 meter running test, flexibility was measured with a Flexiometer, explosive power was measured by the Standing broad jump test, aerobic endurance (VO2Max) was measured by the Yoyo intermittent recovery test, and agility was measured by the Shuttle Run test. Data were analyzed using percentage techniques. The results showed that, (1) the speed of the players was in the very low category. (2) the flexibility of the players is in the very poor category. (3) The explosive power of the leg muscles of the player is in the good category. (4) The endurance of players is in the medium category. (5) the agility of the players is in the excellent category. This means that there are still many athletes who do not have a good physical condition.

Keywords: Physical Condition; Speed; Flexibility; Explosive Power; Endurance; Agility

PENDAHULUAN

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem ke-Olahraga Nasional (2009) dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan berkelanjutan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Olahraga bukan lagi cuma sekedar berfungsi untuk menuju hidup sehat jasmani, tapi sekarang olahraga sudah menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi mata pencarian bagi seorang olahragawan yang berprestasi.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminati dan mempunyai mental yang baik. Disamping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut mempunyai satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik yang baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi

yang prima dari pelakunya itu sendiri (Anton T P 2020). Sepakbola adalah olahraga yang bercirikan banyak dan beragam aktivitas kinesiology dinamis yang kompleks dan bercirikan sejumlah gerakan siklik dan asiklik (*Gardasevic* 2011).

Faktor internal kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Menurut Beltran (2017) sepakbola merupakan olahraga *intermitten* dan *multi* komponen dengan intensitas tinggi yang tidak hanya bergantung pada kebugaran fisik atau keterampilan teknis tapi juga pada interaksi dalam tim untuk strategi yang optimal. Menurut *Smpokos* (2018) sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang *kompleks*, yang mana didalamnya terdapat keterampilan tinggi yang dikombinasikan dengan kemampuan fisik yang optimal, seperti akselerasi, perlambatan, lompatan perubahan atau mengarahkan beberapa aktivitas khusus seperti sikap *dribbling*, *shooting*, *dll* yang sering dilakukan pada intensitas maksimum tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat *Wondirad* (2019) Dalam sepakbola pemain membutuhkan kombinasi teknik, taktik, kebugaran fisik, kekuatan mental dan kerja tim. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanda menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan permainan sepakbola yang bagus. Menurut Palasa Indra (2020) sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu yang matang untuk dapat bermain dengan baik, artinya disini semakin baik gerakan individu (*skills individual*) seperti *passing*, *kontrol*, *dribbel*, dan *shooting*.

Menurut Syafruddin (2012) "Unsur-unsur kondisi fisik antara lain kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Arsil (2000) "Komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan kelincahan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam permainan sepakbola, yang merupakan unsur paling dominan adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan.

Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, *Jhonson dan Nelson* dalam *Arsil (1999)* mengemukakan “Perlunya dilakukan tes dalam pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”. Di Indonesia sepak bola sangat menarik perhatian masyarakat baik laki-laki, perempuan, kalangan orang kaya, miskin, tua, muda, sampai anak-anak. Begitu juga di Sumatera Barat, sehingga tidak heran banyak berdiri SSB dan klub-klub ditengah masyarakat, seluruhnya berada dibawah naungan induk organisasi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), termasuk salah satunya SSB Bima Bukittinggi.

SSB Bima merupakan salah satu tempat pembinaan dalam sepak bola, dan diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat khususnya Kota Bukittinggi. SSB Bima merupakan sekolah sepak bola yang berada di kota Bukittinggi, tepatnya di lapangan bola Birugo Putra. Sebelumnya SSB ini terletak di lapangan kantin milik Kodim 03/04 Agam, SSB ini berdiri pada 15 September 2002. SSB Bima FC memiliki beberapa kelompok umur yaitu U6-U9, U10-U13, U14-U17. Akan tetapi usia yang sering mengikuti kompetisi adalah kelompok umur U-15 dan U-16

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih pada hari sabtu tanggal 21 Desember 2019, yakni pada saat turnamen kejuaraan Walikota antar SSB U-16 dimana pada saat itu SSB Bima FC U-16 melaksanakan pertandingan melawan SSB Henry U-16 bertempat di lapangan Atas ngarai, pelatih menyebutkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain masih rendah.

Hal ini terlihat pada hari sabtu tanggal 21 Desember 2019 ketika SSB Bima melakukan pertandingan melawan SSB Henry, dimana pada laga 2 x 40 menit tersebut terlihat para pemain SSB Bima diduga kelelahan, khususnya pada 10 menit akhir laga babak pertama usai, sehingga banyak pemain yang hilang fokus dan menyebabkan beberapa pemain banyak melakukan kesalahan, salah satunya pada saat melakukan passing, lemahnya *shooting* ke arah gawang, tidak akuratnya *long pass*, hilangnya komunikasi antar pemain sehingga SSB Bima menelan kekalahan 0-3 atas

SSB Henry. Begitu juga pada turnamen yang sama di tahun sebelumnya SSB Bima FC juga mengalami permasalahan yang sama, dimana SSB Bima FC mengalami kekalahan tipis dari SSB Seroja dengan skor tipis 0-1. Penulis menduga lemahnya kondisi fisik menjadi penyebab team SSB Bima FC mengalami kekalahan dalam setiap mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Ishak Aziz (2016) Deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola Birugo Putra kota Bukittinggi, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2021. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan pemain SSB Bima yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 79 orang. Dalam penelitian ini sampel di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Maka dengan demikian diambil dari sampel *under-16* tahun (U-16) dengan jumlah sampelnya adalah 19 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah : 1) Tes *Course For The Linear Sprint*, 2) Tes *Standing Trunk Flexion*, 3) Tes *Standing Broad Jump* 4) Tes *Yoyo Intermittent Recovery* 5) Tes *Shuttle Run*.

HASIL

1. Variabel Kecepatan

Dari 19 pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik adalah 4 orang (21%), kategori sedang adalah sebanyak 3 orang (15,80%), kategori kurang yaitu 1 orang (5,30%) dan kategori kurang sekali yaitu 11 orang (57,90%). Dan dapat disimpulkan bahwa kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi(%)
1	3,58-3,91	Baik Sekali	0
2	3,92-4,34	Baik	21
3	4,35-4,72	Sedang	16
4	4,73-5,11	Kurang	5
5	5,12-5,50	Kurang Sekali	58
	Jumlah		100

2. Variabel Kelentukan

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik sekali adalah 1 orang (5,30%), kategori baik adalah sebanyak 2 orang (10,50%), kategori sedang yaitu 3 orang (15,80%), kategori kurang sebanyak 1 orang (5,30%), dan kurang sekali 12 orang (63,10%) dan dapat disimpulkan bahwa kelentukan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi(%)
1	> 17,5	Baik Sekali	5
2	15,5 – 17,5	Baik	11
3	13,5 – 15,4	Sedang	16
4	11,0 – 13,4	Kurang	5
5	< 11,0	Kurang Sekali	63
	Jumlah		100

3. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali adalah 4 orang (21%), kategori baik adalah sebanyak 11 orang (58%), kategori sedang 4 orang (21%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola SSB Bima Bukittinggi.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi(%)
1	> 224 cm	Baik Sekali	21
2	188 – 224 cm	Baik	58
3	150 – 187 cm	Sedang	21
4	113 – 149 cm	Kurang	0
5	< 113 cm	Kurang Sekali	0
	Jumlah		100

4. Variabel Daya Tahan

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori sedang 19 (100%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi (%)
1	>55	Sempurna	0
2	51-55	Baik sekali	0
3	45-50	Baik	0
4	38-44	Sedang	100
5	35-37	Kurang	0
6	<35	Kurang sekali	0
	Jumlah		100

5. Variabel Kelincahan

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali yaitu 12 orang (63,20%) dan kategori baik yaitu 7 orang (36,80%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi(%)
1	<12,10	Baik Sekali	63
2	12,11 - 13,53	Baik	37
3	13,54 - 14,96	Sedang	0
4	14,98 - 16,39	Kurang	0
5	>16,40	Kurang Sekali	0
	Jumlah		100

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi

Pada cabang olahraga permainan sepakbola kemampuan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting yang dibutuhkan atlet sepakbola dalam melakukan gerakan berbagai teknik sepakbola. Menurut Arwandi (2018) Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Akmal (2019) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Dalam permainan sepakbola atlet untuk berlari dengan secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya terlihat sekali pada saat menerima bola crossing dan berlari secepatnya menuju daerah gawang, atau menjauhkan bola dari daerah berbahaya, dan ketika berhadapan dengan pemain lawan berusaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain menghindari dan melewati pemain lawan dalam melaksanakan teknik dribbling menuju gawang, semua ini membutuhkan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Koordinasi merupakan serangkaian unsure gerak

mata dan kaki yang menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat dan efisien serta penuh ketepatan (Abrar 2018).

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kecepatan pada kategori kategori baik adalah 4 orang (21%), kategori sedang adalah sebanyak 3 orang (15,80%), kategori kurang yaitu 1 orang (5,30%) dan kategori kurang sekali yaitu 11 orang (67,90%). Dan dapat disimpulkan bahwa kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali.

Melalui latihan-latihan lari jarak pendek (sprint) memang dapat ditingkatkan kecepatan seseorang, tetapi perlu juga diketahui, dipahami dan dilatih faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan. Diantara faktor tersebut antara lain adalah kemampuan dan kekuatan otot, seperti kemampuan kekuatan otot tungkai, otot lengan yang dapat mempercepat gerakan tubuh dalam berlari. Selanjutnya didukung pula oleh kemampuan fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan. Semua ini harus ditingkatkan atlet sepakbola dengan latihan yang dilakukan secara teratur dan kontiniu.

2. Kemampuan Kelentukan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi

Seperti yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya bahwa kelentukan (fleksibility) merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*reng of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Istilah lain kelentukan yang sering ditemukan atau dikemukakan adalah keluwesan, kelenturan dan fleksibilitas. Kelentukan juga berperan sebagai unsur untuk menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan gerakan, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi serta membantu memperbaiki sikap tubuh yang ideal (S,Afrizal 2018).

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik sekali adalah 1 orang (5,30%), kategori baik adalah sebanyak 2 orang (10,50%), kategori sedang yaitu 3 orang (15,80%), kategori kurang ada sebanyak 1 orang (5,30%), dan kurang sekali 12 orang (63,10) dan dapat disimpulkan bahwa kelentukan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali.

Berdasarkan uraian temuan yang telah dikemukakan tersebut jelas bahwa keberhasilan atlet melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo sendi atau luasnya gerakan masih belum baik. Kemampuan atlet untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitudo gerakan. Semakin besar amplitudo gerakan maka semakin luas gerakan yang dapat dilakukan. Dalam permainan sepakbola hampir keseluruhan pelaksanaan teknik membutuhkan amplitudo sendi atau luasnya gerakan.

3. Kemampuan daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak sering disebut juga *explosive power*, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Gunaidi (2020) daya ledak otot merupakan komponen yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola karena daya ledak sangat dibutuhkan untuk melakukan tendangan. Seorang atlet harus mempunyai pergerakan yang cepat, tepat dan memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat (Ikhwanul Arifan 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak atlet dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*, dan hasilnya dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali adalah 4 orang (21%), kategori baik adalah sebanyak 11

orang (58%), kategori sedang 4 orang (21%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik.

Berdasarkan kesimpulan di atas jelaslah bahwa banyak atlet sepakbola pada klub ini yang belum memiliki daya ledak otot tungkai dengan baik. Artinya kemampuan otot tungkai yang kuat dan cepat dalam berkontraksi belum dimiliki atlet. Pada kemampuan daya ledak otot tungkai dibutuhkan atlet untuk melakukan beberapa teknik sepakbola. Misalnya saja melompat setinggi mungkin merebut bola tinggi dalam pelaksanaan *heading* dengan sasarannya adalah gawang, tendangan bola ke gawang yang dilakukan menggunakan kura-kura kaki dengan keras dan jalan bola begitu sangat cepat, sehingga penjaga gawang sulit menangkap bola. Selanjutnya melakukan tendangan *long passing*, tendangan sudut, semua itu memerlukan kemampuan otot tungkai secara *explosif* atau dengan cepat.

4. Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi

Permainan sepakbola dalam suatu pertandingan menggunakan waktu relatif lama, bisa berjam-jam lamanya karena dalam pertandingan melalui dua babak dengan waktu 2x45 menit, bahkan bisa terjadi babak tambahan dengan waktu 2x15 menit. Hal ini menuntut kemampuan atlet sepakbola untuk melakukan kerja fisik dalam waktu relatif lama. Menurut Ihsan (2018) Daya tahan secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO₂max (Hidayat 2020).

Berdasarkan hasil data pengukuran, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori sedang 19 (100%).

Kondisi seperti itu tentunya atlet belum memiliki kemampuan dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kerja fisik dalam waktu relatif lama. Atlet yang rendah kemampuan daya tahannya tentu mempengaruhi kerja sirkulasi jantung, paru dan peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi terganggu. Oleh sebab itu perlu atlet berlatih lebih giat lagi agar kemampuan daya tahan ini meningkat. Atlet dapat melakukan latihan-latihan seperti lari jarak jauh (marathon), berenang dan bersepeda jarak jauh, serta jogging dengan waktu lebih lama.

5. Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi

Menurut Sheppard (2006) Kelincahan merupakan kualitas fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, karna dalam permainan sepakbola dibutuhkan gerakan tubuh total berkecepatan tinggi untuk respon yang cepat kepada tim, lawan dan bola. Pada cabang olahraga permainan sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga terutama pada kemampuan *dribbling* bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman se-regu serta gerak bermain saat *dribbling* bola dengan gerak tipu atau melakukan dengan gerakan yang tiba-tiba cepat dalam mengubah arah.

Kelincahan dalam *dribbling* bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi seperti mengatasi situasi yang sulit seperti saat diganggu oleh pemain lawan. Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Menurut Ilmi (2019) kelincahan merupakan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah atau posisi dengan kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi yang baik. Dalam arti bahwa kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari beberapa komponen.

Dari 19 orang Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, pemain yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali adalah 12 orang (63,20%), kategori baik adalah sebanyak 7 orang (36,80%). Dan dapat disimpulkan bahwa kelincahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik sekali.

KESIMPULAN

Dari 19 pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali. Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa kelentukan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali. Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik. Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk sedang. Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa kelincahan Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi termasuk baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 79-85.
- Akmal, I., & Lesmana, H. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB Poss. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.392>
- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Arifan, ikhwanul, s, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73-79. <https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Atomasa, D & Wondirad, S. (2019). The effect of ten weeks mixed football training program on dribbling, passing and shooting performance of Jimma University and Jimma Tesfa male football project. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(5), 1-4.
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*, Padang : FIK UNP.
- Beltran-Valls, M. R., Camarero-López, G., Beltran-Garrido, J. V., & Cecilia-Gallego, P. (2017). *Effects of a Tapering Period on Physical Condition in Soccer Players. Journal of Strength and Conditioning Research*, 1. doi:10.1519/jsc.0000000000002138
- Gardašević, J., & Goranović, K. (2011). Efekti programiranog rada u pripremnom periodu na transformaciju eksplozivne snage kod fudba lera kadeta. *Sport Mont*, IX(28-30), 55-62.
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.719>

- Hidayat, R., & _, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1. <https://doi.org/10.24036/jpo41019>
- Ilmi, Miftahul, & Kiram, Y. (2019). HUBUNGAN Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.177>
- Indra, P & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persika Jaya Sikabau. *JurnalPeforma* 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- S, Arfrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81. <https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Sheppard, JM and Young, WB. Agility literature review: Classifications, training and testing. *J Sports Sci* 24: 919–932, 2006.
- Smpokos, E., Mourikis, C., Theos, C., & Linardakis, M. (2018). Injury Prevalence and Risk Factors In A Greek Team's Professional Football (Soccer) Players: A Three Consecutive Seasons Survey. *Research in Sports Medicine*, 1-13
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- (2012). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Trio P. A, & S. Afrizal (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola: *Jurnal Partiot*, 2(2), 616-626.
- UU No. 3 (2005). Tentang Sistim Keolahragaan Nasional Jakarta : Depdikbud.