

Tinjauan kondisi fisik pemain sepak bola

Aldo Almenteros¹, Masrun², Afrizal³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
E-mail: aldoalmenteros20@gmail.com

ABSTAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik sepakbola Tim Kecamatan Bayang. Riset ini ialah tipe riset deskriptif. Populasi dalam riset ini merupakan pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang yang berjumlah sebanyak 50 orang, teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* maka jumlah sampel adalah 20 orang. Instrument dalam penelittian ini adalah 1) kecepatan menggunakan tes lari 40 meter, tes *zig-zag run* untuk kelincahan, daya tahan menggunakan tes *VO2max* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *tanding board jump*. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini yaitu, 1) kecepatan pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang berada pada kategori “cukup”. 2) kelincahan pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang berada pada kategori “cukup”. 3) dayatahan pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang berada pada kategori “cukup”. 4) dayaledak otot tungkai pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang berada pada kategori “kurang”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

REVIEW OF THE PHYSICAL CONDITIONS OF FOOTBALL PLAYERS

ABSTRAK

The problem in this research is the lack of physical condition of the football players in the Bayang District Team. This study aims to determine the physical condition of the football team in the District of Bayang. This research is a descriptive type of research. The population in this research is the football players of the Bayang District Team, amounting to 50 people, the sampling technique uses purposive sampling technique, so the number of samples is 20 people. The instruments in this study were 1) speed using the 40 meter running test, zigzag run test for agility, endurance using the VO2max test and the explosive power of the leg muscles with the board jump sparring test. Analysis of research data using descriptive analysis percentages. The results of this study are, 1) the speed of the football players in the Bayang District Team is in the "enough" category. 2) the agility of the football players in the Bayang District Team is in the "fair" category. 3) the strength of the football player from the Bayang District Team is in the "fair" category. 4) the leg muscle explosions of the Bayang Subdistrict team soccer players were in the "less" category.

Keywords: Physical Condition, Football

PENDAHULUAN

Menurut Amalla & Masrun (2019) “Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahragara dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kkuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan”.

Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga harus dilakukan pembinaan, serta mengembangkan kemampuan olahragawan itu secara baik, yaitu dengan berstruktur dan terencana tentunya. Kemudian juga harus didorong oleh kemampuaqn perkembangan IPTEK. Kesimpulannya ialah jika ingin memperoleh sebuah prestasi puncak, pembinaan haruslah dilakukan sejak dini. (Arifianto, I., & Syahara, S. 2018). Menurut Irfan et al (2020) Olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan dan membina para olahragawan secara berjenjang, teratur dan berkesinambungan dengan mengadakan kompetisi-kompetisi untuk mendapatkan prestasi melalui bantuan ilmu engetahuan dan teknologi. Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Aulia & Hermanzoni (2018) pembinaan berolahraga dengan cara objektif memanglah sepatutnya jadi dasar dalam cara pembinaan serta pengembangan olahragawan dari sesuatu cara buat memperoleh hasil paling tinggi. Selanjutnya menurut “Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.”

Rahman & Hermanzoni (2018) salah satu kelebihan sepakbola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya, sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hadirnyatim-timbaru di seluruh daerah di Indonesiamerupakan perkembangan baik bagi sepakbola. Menurut Fetri & Donie (2019) sepakbola adalah permainan yang mencari kemenangan, kemenangan ditentukan dengan cara jumlah gol lebih banyak di bandingkan jumlah kebobolan.sedangkan menurut Soniawan & Irawan (2018) dalam sepakbola kemampuan mental, taktik,

teknik, dan kondisi fisik, merupakan syarat penentu untuk permainan sepakbola yang baik. hal tersebut saling berdampingan dan menjadi satu kesatuan yang berguna untuk memperoleh hasil terbaik dalam olahraga sepakbola.

Namun disamping faktor-faktor yang telah dijelaskan tersebut, sebuah prestasi juga akan dipengaruhi oleh bakat yang dimiliki oleh atlet tersebut, kemudian minat dan motivasi apa yang mendasari atlet itu sendiri dalam meraih prestasi yang diharapkannya. Di samping itu hal lain yang sekiranya juga mempengaruhi adalah rancangan program latihan yang disuguhkan pelatih. Melakukan pembinaan secara kontiniu dan pemberian asupan gizi yang baik juga menjadi peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet. Kumar (2007), “untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal maka harus menguasai kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik”. Arifan, I, S, Afrizal., & Barlian, E. (2020) “mengemukakan untuk gerakan multilateral gerak pada permainan ini, teknik dasar adalah hal yang wajib diketahui dan dikuasai oleh semua atlet”.

Kondisi fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki atlet agar meningkatkan kemampuan teknik dan mentalnya. Siapnya kondisi fisik seorang atlet tentu akan sangat membantu untuk mengoptimalkan kemampuan teknik-teknik yang dimiliki. Ridwan, M. (2020), “mengemukakan Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga”. Selanjutnya menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), “kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola”. Mardela, R., & Syukri, A. (2016), “mengemukakan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang”. Yarmak, O., dkk (2018), “kondisi fisik juga merupakan persiapan seorang atlet untuk bisa melakukan aktivitas fisik”. Elkadiowanda, I. (2020),

Putra, R., & -, umar. (2020), “mengemukakan kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari”. Situasi raga yang bagus ialah prasyarat penting buat memahami serta meningkatkan sesuatu keahlian metode. Luthfi, F., & -, D. (2018), “menjelaskan jika tidak ada kondisi fisik seorang pemain, maka tidak mungkin bisa akan bisa merealisasikan teknik yang dipelajari, taktik dan juga mental”. Kumar, P., dkk (2016), “setiap olahraga memerlukan jenis dan tingkat kondisi fisik yang berbeda dan sebagai akibatnya diperlukan jenis pelatihan atau kondisi

yang berbeda untuk olahraga yang berbeda”. Iaia, F. M., dkk (2009), “penting bagi para pemain sepak bola untuk mengembangkan kemampuannya untuk melakukan upaya maksimal berulang, atau hampir maksimal, yang dapat dicapai melalui latihan kondisi fisik intensitas tinggi dan ketahanan kecepatan”.

Hidayat, R., & W. (2020) mengemukakan “kecepatan adalah penting dalam permainan sepakbola”. Pratama, T., & Nawawi, U. (2020) mengemukakan Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, daya ledak, dan koordinasi gerakan, kelincuhan dan keseimbangan. Cahyono, S., & Sin, T. (2018) mengatakan “kecepatan dalam olahraga sepakbola diperlukan ketika pemain berlari mengejar lawan ataupun meninggalkan lawan saat pemain membawa bola (*dribbling*)”. Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019), “pemain sepak bola membutuhkan kecepatan untuk meningkatkan performanya”. Hoffman, J. R., dkk (2004), “kecepatan sangat penting dalam kesuksesan pemain sepak bola”.

Kalle Lyytinen & Gregory M Rose (2006), “kelincuhan secara umum dapat didefinisikan sebagai kualitas atau kemampuan bergerak cepat dan gesit”. Gortsila, E., dkk (2013), “kecepatan diakui selaku keahlian buat menjaga serta mengendalikan posisi badan dikala beranjak kilat serta mengganti arah selaku jawaban kepada rangsangan”. Veale, dkk (2010), “kelincuhan umumnya didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengubah arah saat berada pada kecepatan, telah dianggap sebagai kualitas atlet yang dapat diidentifikasi dalam pengembangan keberhasilan individu dan / atau tim dalam olahraga lapangan”. Young, W. B., dkk (2015), “kelincuhan telah didefinisikan sebagai perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap rangsangan”. Krolo, A., dkk (2020), “kelincuhan didefinisikan sebagai perubahan kecepatan dan arah gerakan yang cepat sebagai reaksi terhadap suatu stimulus eksternal”. Henry, G., dkk (2011), “kelincuhan adalah karakteristik penting untuk dikembangkan untuk kinerja yang sukses di banyak olahraga tim termasuk sepak bola”. Menurut Afrizal, (2017) “Kelincuhan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga.”

Penurunan prestasi yang dialami oleh Tim Sepakbola Kecamatan Bayang diduga ikut disebabkan oleh hal, yaitu kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana. Berdasarkan pengamatan

peneliti dari segi permainan yang disuguhkan oleh Tim Sepakbola Kecamatan Bayang masih jauh dari harapan. Berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung di beberapa kali pertandingan, pemain Tim Sepakbola Kecamatan Bayang sudah terlihat kelelahan pada awal babak kedua pertandingan berlangsung. Pemain Tim Sepakbola Kecamatan Bayang juga sering kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal ini berkemungkinan besar dipengaruhi oleh menurunnya kondisi fisik pemain Tim Sepakbola Kecamatan Bayang. Salah satu metode dasar yang belum maksimum dipahami oleh pemain merupakan metode menggiring bola. Perihal ini terlihat dalam game, bimbingan ataupun dalam perlombaan, para pemain banyak kehabisan bola, sebab bola yang diperoleh tidak seluruhnya dipahami oleh pemain itu. Bola yang sesungguhnya bisa digiring supaya lebih dekat ke target, sebab tidak mempunyai keahlian menggiring bola, sebab bola itu dengan cara terburu-buru langsung diepak ke sahabat alhasil bola direbut bisa dipahami oleh rival.

Dari penjelasan diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti permasalahan tersebut di atas. Hasil akhir yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu bisa menyumbangkan kontribusi yang positif terhadap permasalahan yang terjadi pada Tim Sepakbola Kecamatan Bayang kedepannya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang. Penelitian ini akan dilakukan di tempat latihan Tim Kecamatan Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 November 2020. Populasi dalam penelitian ini ialah Atlet Tim Kecamatan Bayang yaitu 50 orang. Teknik penarikan sampel yang diambil ialah teknik *purposive sampling*, dimana sampel yang diambil berdasarkan syarat dan kriteria tertentu. Dengan begitu peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrument test dalam penelitian ini terdiri dari 1) Tes Kecepatan lari *sprint* 40 meter untuk mengukur kecepatan atlet. 2) Tes *Zig-zag Run* untuk mengukur kelincahan atlet, 3) lari 2400 meter untuk mengukur daya tahan aerobik atlet. 4) *standing broad jump* Test untuk mengukur Daya Ledak Otot Tungkai atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

Riset ini bermaksud buat mengenali situasi raga pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang. Data dari penelitian ini meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai. Buat tiap- tiap elastis di dasar ini hendak dihadirkan angka pada umumnya, standar digresi, penyaluran gelombang, dan histogram dari tiap elastis.

1.Kecepatan

Bersumber pada hasil kecekatan dengan uji kabur 40 m didapat angka maksimal merupakan 5, 43 detik serta angka minimal 9, 01 detik. Disamping itu didapat angka mean(pada umumnya)= 6, 42 serta standar digresi= 0, 81. Supaya lebih jelasnya cerita kecepatan lari 40 m bisa diamati pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik sekali	<5,20	0	0
Baik	6,02 – 5,21	7	35
Cukup	6,83 – 6,03	8	40
Kurang	7,64 – 6,84	4	20
Kurang Sekali	> 7,65	1	5
Jumlah		20	100

Dari 20 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kecepatan pada rentang nilai <5,20 pada kategori baik sekali, 7 orang (35%) memiliki kecepatan pada rentang nilai 6,02 – 5,21 pada kategori baik, 8 orang (40%) memiliki kecepatan pada rentang nilai 6,83 – 6,03 pada kategori cukup, 4 orang (20%) memiliki kecepatan pada rentang nilai 7,64 – 6,84 pada kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki kecepatan pada rentang nilai >7,65 pada kategori kurang sekali.2.

2.Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *zig-zag run* diperoleh angka maksimum adalah 8,37 detik dan angka minimum 11,69 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9,55 dan standar deviasi = 0,73. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Kelas interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	<8,46	2	10
Baik	9,19 – 8,47	3	15
Cukup	9,92 – 9,20	10	50
Kurang	10,64 – 9,93	4	20
Kurang Sekali	>10,65	1	5
Jumlah		20	100

Dari 20 orang atlet, 2 orang (10%) memiliki kelincahan pada rentang nilai <8,46 pada kategori baik sekali, 3 orang (15%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 9,19 – 8,47 pada kategori baik, 10 orang (50%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 9,92 – 9,20 pada kategori cukup, 4 orang (20%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 10,64 – 9,93 pada kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 10,65 pada kategori kurang sekali.

3. Daya Tahan

Berdasarkan hasil daya tahan dengan lari 2400 meter diperoleh angka maksimum adalah 10,20 menit dan angka minimum 13,28 menit. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,84 dan standar deviasi = 0,96. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya tahan dengan lari 2400 meter dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	<10,40	3	15
Baik	11,36–10,41	4	20
Sedang	12,32–11,37	8	40
Kurang	13,28–12,33	5	25
Kurang Sekali	>13,29	0	0
Jumlah		20	100

Dari 20 orang sampel, 3 orang (15%) memiliki daya tahan pada rentang nilai <10,40 pada kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki daya tahan pada rentang nilai 11,36 – 10,41 pada kategori baik, 8 orang (40%) memiliki daya tahan pada rentang nilai 12,32 – 11,37 pada kategori cukup, 5 orang (25%) memiliki daya tahan pada rentang nilai 13,28-12,33 pada kategori kurang dan tidak ditemukan orang memiliki daya tahan pada rentang nilai >13,29 pada kategori kurang sekali.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* diperoleh angka maksimum adalah 2,50 meter dan angka minimum 1,60 meter. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 1,98 dan standar deviasi = 0,25. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	>2,35	2	10
Baik	2,10 – 2,36	4	20
Cukup	1,85 – 2,11	5	25
Kurang	1,60 – 1,86	9	45
Kurang Sekali	<1,61	0	0
Jumlah		20	100

Dari 20 orang sampel, 2 orang (10%) memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai >2,35 pada kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 2,10 – 2,36 pada kategori baik, 5 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 1,85 – 2,11 pada kategori cukup, 9 orang (45%) memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 1,60 – 1,86 pada kategori kurang dan tidak ditemukan orang memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai <1,61 pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Riset ini bermaksud buat mengenali situasi raga pemain tim Kecamatan Bayang, yang terdiri atas kecepatan, kelincahan, dayatahan dan daya ledak otot tungkai. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sajoto (1988:57), “kondisi fisik merupakan prasyarat yang dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Hasil penelitian kondisi fisik pemain Tim Kecamatan Bayang, secara rinci sebagai berikut :

1. Kecepatan

Pada kecepatan dengan uji lari 40 m didapat bahwa pemain memiliki kajian situasi raga lumayan. Uji lari 40 m dimaksudkan buat mengukur kecepatan berlari

pemain sepakbola Regu Kecamatan Bayang. Dipaparkan Sanjoto(1988: 58),“ keahlian seorang buat melaksanakan aksi yang berkelanjutan dalam wujud yang serupa dalam durasi kilat diucap dengan kecekatan”. Kecekatan dipakai oleh pemain sepakbola buat berlari mengejar bola, mengejar rival, mendekatkan bola dengan wilayah pertahanan rival, melampaui rival, serta lain serupanya. Oleh karena itu bila kecekatan berlari seseorang pemain sepakbola bagus, hingga hendak membagikan akibat kepada keahlian main sepakbola seorang itu. Hasil riset ini membuktikan kalau profil situasi raga pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang, lari 40 meter adalah cukup, jadi untuk lebih meningkatkan kecepatan pemain perlu untuk memberikan bentuk latihan seperti latihan sprint jarak pendek, baik itu dilakukan dengan bola atau tanpa bola. Dengan memberikan latihan-latihan tersebut secara rutin dan teratur maka kecepatan yang dimiliki pemain akan dapat meningkat lebih baik.

2. Kelincahan

Hasil pada tes kelincahan, bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang adalah cukup. Tes *zig-zag run* dimaksudkan untuk mengukur kelincahan. Harsono (1996:32) menyatakan, ” kecekatan merupakan keahlian seorang buat mengubah posisi serta arah sedini bisa jadi cocok dengan suasana yang dialami serta dikehendaki”. Kecekatan dibutuhkan pemain sepakbola kala melaksanakan dribbling ataupun dikala menggiring bola, melampaui rival, membodohi rival, serta lain serupanya. Kelincahan yang dimiliki pemain masih harus lebih ditingkatkan lagi. Masih belum baiknya kelincahan para pemain dikarenakan latihan yang diberikan tidak berjalan dengan semestinya. Hal ini sering terlihat saat sesi latihan yang dilakukan, para pemain terlihat kesulitan untuk melewati lawan-lawanya, terlihat gerakan yang kurang cepat dan tidak gesit. Hal ini dapat ditingkatkan dengan memberikan bentuk latihan seperti lari bolak balik (*shuttle-run*), *zigzag run*, *dogging run*, dll. Dengan melakukan latihan ini secara tertur, maka bisa meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.

3. Daya Tahan

Pada daya tahan dengan tes lari 2400 meter, bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang adalah cukup. Menurut Syafruddin (2012:100), “daya tahan yaitu kekuatan seseorang mengatasi rasa lelah akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”. Seorang pemain sepakbola dituntut dapat bermain

selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti saat melaksanakan teknik dan taktik sepakbola. Belum baiknya daya tahan pemain disebabkan oleh jadwal latihan yang masih kurang dan bentuk latihan yang langsung mengarah pada daya tahan juga masih minim. Pelatih dominan memberikan materi latihan yang mengarah pada kemampuan teknik. Hal ini terlihat langsung pada saat pertandingan, pemain hanya mampu bermain prima dibabak pertama saja, dan dibabak kedua sudah mengalami kelelahan. Kondisi ini perlu diatasi dengan memberikan program latihan yang lebih terfokus, misalnya *mini game* dengan memperkecil lapangan permainan sehingga memungkinkan pemain untuk bergerak secara aktif, hal ini akan lebih meningkatkan daya tahan para pemain.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Pada energi ledak otot kaki dengan uji standing board jump diperoleh pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang daya ledak otot tungkai adalah kurang. Menurut Corbin dalam Arsil (1999:44), “daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat. Daya ledak otot kaki dipakai buat bisa menendang dengan keras, melompat kala menyundul bola, melompat ataupun meloncat kala lagi berebut bola, serta lain serupanya. Bila seseorang pemain memiliki energi meletup otot kaki yang bagus, hingga pemain itu hendak gampang menghalau atau menyambut bola- bola besar sebab dengan lompatannya bisa menjangkau bola itu. Tidak hanya itu dengan energi meletup otot kaki yang besar, hingga seseorang pemain hendak bisa memenangkan beradu hawa dengan rival kala berebut bola. Belum baiknya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain disebabkan oleh program latihan yang mengarah kepada peningkatan daya ledak otot tungkai masih belum berjalan dengan baik. Beberapa bentuk latihan yang bisa diberikan yaitu lompat tali (*skipping*) dengan bermacam variasi, lompat box dengan berbagai variasi, latihan naik turun tangga, dll.

Tiap pemain sepakbola wajib memiliki situasi raga yang prima supaya bisa menggapai hasil yang maksimal. Buat memperoleh situasi raga yang prima, pasti wajib lewat cara bimbingan yang pas serta terprogram. Tidak hanya itu, seseorang pemain sepakbola pula wajib dapat melindungi serta menjaga situasi fisiknya supaya janganlah hingga hadapi penyusutan. Sebab dengan situasi raga yang baik hendak mempermudah

pemain dalam menekuni keahlian yang relatif susah, sanggup menuntaskan program bimbingan yang diserahkan oleh instruktur tanpa hadapi banyak kesusahan, dan tidak hendak gampang letih dikala menjajaki bimbingan ataupun perlombaan.

Kondisi raga dipengaruhi oleh sebagian karena, di antara lain ialah situasi kegiatan yang dicoba tadinya alhasil bisa pengaruhi situasi raga pada dikala didapat informasinya, ataupun pola bimbingan yang tidak terkendali tadinya. Bila diamati dengan situasi alat serta infrastruktur, situasi alat serta infrastruktur lumayan, alhasil yang menjajaki bimbingan bisa mempraktikkan modul bimbingan yang diserahkan oleh instruktur. Game sepakbola ialah agen berolahraga game beregu ataupun regu. Sesuatu regu hendak bisa menyuguhkan game yang menarik bila regu itu mempunyai kedamaian, maksudnya kerjasama dampingi pemain dalam satu regu itu bisa berjalan mudah, perihal ini bisa dicoba bila tiap pemain bisa memahami sebagian metode dasar dalam game sepakbola. Buat mempunyai keahlian metode dasar yang bagus tiap pemain dituntut buat mempunyai keahlian raga yang bagus pula.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil riset yang sudah dijabarkan pada ayat terdahulu bisa dikemukakan kesimpulan kalau selaku selanjutnya: 1) Situasi raga pemeran sepakbola Regu Kecamatan Bayang pada penanda kecekatan dalam jenis“ lumayan”. 2) Situasi raga pemeran sepakbola Regu Kecamatan Bayangpada penanda kecekatan dalam jenis“ lumayan”. 3) Situasi raga pemeran sepakbola Regu Kecamatan Bayang pada la dayatahan dalam jenis“ lumayan”. 4) Situasi raga pemeran sepakbola Regu Kecamatan Bayang pada penanda energi meletup otot kaki dalam jenis“ kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalla, Y., & -, masrun. (2019). Pengaruh Latihan Tuck Jump dan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 735-748.
- Arifan, I, S, Afrizal., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73-79.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tennis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.

- Cahyono, S., & Sin, T. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299-305.
- Elkadiowanda, I. (2020, August). Overview of the Physical Condition of Football Players of High School Students. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 240-244). Atlantis Press.
- Gortsila, E., Theos, A., Nestic, G., & Maridaki, M. (2013). Effect of training surface on agility and passing skills of prepubescent female volleyball players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 3.
- Henry, G., Dawson, B., Lay, B., & Young, W. (2011). Validity of a Reactive Agility Test for Australian Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 534–545. doi:10.1123/ijsp.6.4.534
- Hidayat, R., & W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Hoffman, J. R., Cooper, J., Wendell, M., & Kang, J. (2004). Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(1), 129-135.
- Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training in Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291–306. doi:10.1123/ijsp.4.3.29.
- Kalle Lyytinen & Gregory M Rose (2006) Information system development agility as organizational learning, *European Journal of Information Systems*, 15:2, 183-199, DOI: 10.1057/palgrave.ejis.3000604
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019, September). Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes. In 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018). Atlantis Press. ISO 690.
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., ... Sekulic, D. (2020). Agility Testing in Youth Football (Soccer) Players; Evaluating Reliability, Validity, and Correlates of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 294.
- Kumar, A. (2007) Comparative study of preparatory and competitive season football training on the selected physiological variables. *Int. J. Phy. Edu. Spo*, 3(02), 04-07.
- Kumar, P., Edu, D. O. P., & Singh, R. A COMPARATIVE STUDY OF FOOTBALL PLAYERS AT DIFFERENT LEVELS OF PERFORMANCE IN RELATION TO THEIR PHYSICAL FITNESS COMPONENTS. ISO 690

- Luthfi, F., & -, D. (2018). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 145-151.
- Luxbacher. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN JUMP SERVICE ATLET BOLAVOLI PUTRA TIM UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). Pembinaan Prestasi Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645-660
- Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564.
- Putra, R., & -, umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464-476.
- Rahman, T., & -, H. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 389-394.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90.
- S, Afrizal. (2017). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SEPAKBOLA. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 1-12.
- Veale, J. P., Pearce, A. J., & Carlson, J. S. (2010). Reliability and Validity of a Reactive Agility Test for Australian Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(2), 239–248.
- Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old.
- Young, W. B., Miller, I. R., & Talpey, S. W. (2015). Physical Qualities Predict Change-of-Direction Speed but Not Defensive Agility in Australian Rules Football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 206–212.

- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139
- Irfan, M., Yennes, R., Irawan, R., & Oktavianu, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Fetri, F., & -, D. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan DribblingSepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap KemampuanLong Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42.