

## **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Ssb Balai Baru u-15 Tahun**

**Egit Yuhendri<sup>1</sup>, John Arwandi<sup>2</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>3</sup>, Alex Aldha Yudi<sup>4</sup>**

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

Email Korespondensi: [egityuhendri@gmail.com](mailto:egityuhendri@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah penelitian ini adalah diduga menurunnya kondisi fisik karena jarang latihan akibat pandemi Covid 19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain. Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 di lapangan Balai baru kota padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru yang berjumlah 105 pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) tes lompat 30 detik untuk mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai, 3) *dodging run test* untuk mengukur kelincahan, dan *bleep test* untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. 3) Tingkat kelincahan pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Tingkat daya tahan aerobik pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci :** kondisi fisik, sepakbola

## ***Review of the Physical Condition of SSB Players in New Hall u-15 Years***

### **ABSTRACT**

*The problem of this study is the alleged decline in physical condition due to the lack of training due to the Covid 19 pandemic. The aim of this study was to determine the level of the players' physical condition. This type of research is descriptive research. This research was conducted in November 2020 in the field of Balai Baru, Padang City. The population in this study were all SSB Balai Baru players, amounting to 105 players. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 18 players. The instruments in this study were: 1) standing broad jump to measure leg muscle explosive power, 2) 30 second jump test to measure leg muscle strength, 3) dodging run test to measure agility, and bleep test to measure aerobic endurance. The data analysis technique used descriptive percentile analysis techniques. The results of this study were: 1) The level of leg muscle explosions of the SSB Balai Baru U15 players in Padang City was in the medium category. 2) The level of leg muscle strength of the SSB Balai Baru U15 players in Padang City was in the medium category. 3) The level of agility of SSB Balai Baru U15 players in Padang City is in the medium category. 4) The aerobic endurance level of SSB Balai Baru U15 players in Padang City is in the medium category*

*Keywords: physical condition, football*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut (Hadiana & Sartono, 2017) dalam jurnal Rizki Ridha Kusuma (2019) Kegiatan olahraga merupakan suatu wadah dimana seseorang dapat mengembangkan potensi dan kemampuan setiap insan yang melakukannya, sehingga apa yang dilakukan dapat berguna bagi yang melakukannya.. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Salah satu cara untuk keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepak bola masih dianggap sebagai olahraga yang populer, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang membanggakan baik ditingkat nasional maupun internasional, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Menurut A. Seabra (2020) Sepak bola adalah salah satu olahraga tim paling populer, terjangkau, dan dipraktikkan secara global. Ini menuntut pengeluaran energi yang relatif tinggi dan memiliki komponen aerobik yang tinggi. Sedangkan Menurut Darussalam (2018) dalam jurnal Ilfan Yozi Naldi Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Kusworo (2010) dalam jurnal Samsul Hadi, Soegiyanto, dkk (2013) menyebutkan, untuk mencapai prestasi yang baik atlet harus memiliki: kekuatan, daya tahan, kecepatan, power atau daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Berdasarkan hal di atas dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Menurut Syafruddin (2013:58) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). faktor internal faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi

yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi: faktor pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, keluarga dan lain sebagainya.

Menurut (Holt dan Dunn, 2004) dalam (Adam Gledhill, Chris Harwood, 2017) bahwa faktor psikososial dapat mempengaruhi pengembangan bakat dalam sepak bola. Menurut Mohamed Amine Bouzid (2018) Masalah umum bagi pemain sepak bola yang berpartisipasi dalam kompetisi ini adalah waktu yang tersedia untuk pemulihan fisiologis penuh antar pertandingan terbatas, dan dengan demikian kinerja fisik mungkin berkurang.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa kondisi fisik sangat penting dan berpengaruh terhadap teknik, taktik, maupun kematangan mental. Menurut Irawadi (2017:7) bahwa: “1. Pengaruh kondisi fisik terhadap keterampilan teknik: pelaksanaan suatu teknik menunjukkan adanya suatu kegiatan fisik berbentuk gerak. Gerak akan terjadi apabila alat-alat gerak seperti otot, sistem pernafasan, tulang-tulang penyangga dan lainnya dapat berfungsi. Jika alat gerak tersebut berfungsi dengan baik, maka gerakan yang tercipta akan semakin sempurna. Gerakan hanya akan tercipta apabila kondisi fisik yang baik. 2. pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan taktik: penerapan strategi atau taktik sangat tergantung pada kualitas fisik. Taktik merupakan suatu cara seseorang atau regu yang dilakukan untuk mencapai tujuan yaitu mengungguli lawannya. 3. pengaruh kondisi fisik terhadap mental: kondisi fisik hanya berpengaruh pada pelaksanaan teknik, penerapan taktik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesanggupan mental. Kesanggupan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi situasi yang sedang di hadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya.

Menurut (Slanchev, 1992) dalam jurnal (Velizar Pavlov, 2015) Kemampuan kerja fisik adalah sekumpulan potensi untuk aktivitas motorik manusia dengan efisiensi tinggi, yang ditentukan oleh diagnosis bersih dari kualitas fisik dasar manusia: kecepatan, kekuatan, lompatan, ketahanan dan fleksibilitas . Dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kemampuan fisik yang bagus, maka untuk pengembangan kemampuan teknik, taktik, dan mental bisa di capai dengan baik, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai dengan baik

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkankemampuan

prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Frohner Cs dalam Syafruddin, 1999:35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus.

Dalam jurnal Osa Maliki dan Husnuk Hadi (2017) Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang di khususkan untuk suatu untuk olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga di butuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik khusus yang dibutuhkan dalam sepak bola antara lain: daya tahan kecepatan (*speed endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), daya tahan kekuatan, dan kelincahan (*agility*). Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain di tuntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik, tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain sepak bola.

#### **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Balai Baru Kota Padang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru Kota Padang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru U-15 tahun. Berdasarkan pertimbangan di atas, maka jumlah sampel adalah sebanyak 18 orang. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah daya ledak otot, kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ). Instrument Penelitian adalah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Standing Broad Jump*, Pengukuran daya tahan kekuatan, Pengukuran kelincahan (*Agility*) *Dodging Run*, Pengukuran Daya Tahan Aerobik (*Endurance Aerobic*). Teknik Analisis Data dilakukan dengan teknik uji persentase.

#### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test* terhadap pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 18 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 259 cm, nilai terendah 204 cm, nilai rata-rata sebesar 229cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 16,86cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>250	3	16.67	sempurna
241 – 250	2	11.11	Baik sekali
231 – 240	2	11.11	Baik
221 – 230	5	27.78	Sedang
211 – 220	3	16.67	Kurang
>210	3	16.67	Kurang sekali
	<b>18</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan kekuatan menggunakan tes lompat 30 detik terhadap pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 18 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 33, nilai terendah 15, nilai rata-rata sebesar 23,1, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,5. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan kekuatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Kelas interval (kali)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>31	2	11.11	Baik Sekali
26-30	4	22.22	Baik
20-25	6	33.33	Sedang
15-19	6	33.33	Kurang
<14	0	0.00	Kurang sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *dodging run test* terhadap pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 18 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 23,59, nilai terendah 28,32, nilai rata-rata sebesar 25,9, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
< 23,07	0	0	Baik Sekali

23,08 – 25,00	6	33.33	Baik
25,01 – 26,03	3	16.67	Sedang
26,04 – 27,06	4	22.22	Kurang
> 27,07	5	27.78	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran dayatahan aerobik menggunakan *bleep test* terhadap pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 18 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 37,8 ml/kg/menit, nilai terendah 26,2 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 32,9 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,5 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan aerobik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Kelas interval (ml/kg/menit)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>53	0	0	Baik Sekali
43–52	0	0	Baik
34–42	10	55.56	Cukup
25–33	8	44.44	Kurang
<24	0	0	Kurang sekali

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 orang pemain Sepakbola, bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Balai Baru berada pada kategori baik.

“Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis eksplosif dalam waktu yang cepat”. (Harman & Doni, 2019:296). Menurut Tifali & Padli (2020:567) “daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi” sementara menurut Aljundi & Yudi, A.A (2019:180) “Daya ledak adalah salah satu dari komponen dari biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga”.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa daya ledak otot tungkai adalah hasil dari perpaduan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kemampuan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Pentingnya daya ledak otot tungkai (power) merupakan unsur tenaga yang sangat banyak diperlukan dalam berbagai pelaksanaan teknik permainan sepakbola. Karena wujud gerak dari power adalah selalu bersifat eksplosif

sehingga banyak kegunaannya dalam melakukan berbagai teknik sepakbola. Misalnya saja untuk mampu melakukan tendangan jarak jauh long passing, tendangan keras ke gawang lawan untuk menciptakan gol dan melompat setinggi mungkin untuk berebut bola di udara dengan tujuan heading ke gawang lawan, dan sebagainya, semua itu memerlukan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Selanjutnya Suharno (1985:59) mengatakan bahwa kegunaan daya ledak atau power adalah “1) Untuk mencapai prestasi maksimal. 2) Dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak. 3) Memantapkan mental bertanding atlet. 4) Simpanan tenaga anaerobik cukup besar”. Sesuai dengan pendapat ini, maka jelaslah bahwa dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai dengan baik dapat memudahkan pemain untuk mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, dan begitu juga dalam memantapkan mental bertanding sepakbola di lapangan terutama dalam menghadapi tim sepakbola yang tangguh.

Berpedoman pada uraian di atas, maka kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru U15 Kota Padang harus ditingkatkan. Diantaranya melalui latihan secara kontiniu, terutama bagi pemain yang belum baik kemampuan daya ledak otot tungkainya. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai antara lain adalah dengan melakukan latihan-latihan seperti latihan lompat jongkok, lompat dua kaki dengan box, melompat dengan dua kaki (*double leg bound*), latihan kombinasi kekuatan dan kecepatan, latihan lompat *skipping* (lompat tali), lari naik tangga turun tangga, dan lompat jauh tanpa awalan seperti tes yang dilakukan pemain dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan dari 18 orang pemain, bahwa tingkat daya tahan kekuatan pemain Sepakbola SSB Balai Baru berada pada kategori sedang.

“Daya tahan kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama.” (Ikhwal & Maidarman, 2019:395). Menurut Nursalam & Aziz (2020:236) “Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban”. Dapat diartikan bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan aktivitas gerak untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang lama.

Didalam cabang olahraga sepakbola daya tahan otot tungkai diperlukan untuk ketahanan kaki selama 2 x 45 menit di lapangan, artinya selama seorang pemain bermain di lapangan tentunya kaki pemain tidak lepas dari aktifitas passing shooting dan dribbling, kekuatan otot tungkai yang baik memungkinkan seorang pesepakbola masih dalam kondisi yang prima di setiap pemain tersebut

melakukan teknik passing dan shooting, sebaliknya kekuatan otot tungkai yang kurang baik membuat seorang pemain sepakbola mengalami salah passing dan sering kali passing tidak mengarah ke sasaran.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa hasil dayatahan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru masih jauh dari yang diharapkan, karena begitu pentingnya kondisi dayatahan kekuatan otot tungkai dalam permainan sepakbola, selayaknya juga pelatihn SSB balai baru menerapkan beberapa latihan yang bisa meningkatkan dayatahan kekuatan otot tungkai. Adapun latihan yang bisa diterapkan adalah dengan naik turun tangga, skipping, squat trush dan lain lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 orang pemain tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru berada pada kategori sedang. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secara cepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi. (Zefiter & Irawan, 2018:307) Menurut Arifianto (2017:127) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Selanjutnya menurut Effendi (2017:24) “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tiba-tiba dengan kecepatan tinggi yang diukur dengan satuan detik. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam bermain sepakbola sangat diperlukan kelincahan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan apabila orang tersebut memiliki kecepatan bergerak dan kecepatan respon otot terhadap aktifitas yang diberikan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari yang akan dilakukan. Dalam bermain sepakbola sangat diperlukan kelincahan untuk pergerakan kaki (*footwork*), memutar badan (berbalik), maju-mundur pada saat melakukan serangan ataupun membentuk pertahanan dalam bertanding. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kelincahan yang baik dari seorang pemain sepakbola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki pemain tergolong rendah, maka akan dapat menghambat tempo permainan. Hal ini tentu akan merugikan. Oleh sebab itu, kelincahan perlu terus dilatih dan ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincahan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan untuk merubah arah seluruh tubuh atau sebagian tubuh secara cepat tanpa gangguan keseimbangan. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola. Pada saat pertandingan, lawan selalu berusaha menghadang pergerakan agar tidak bisa membangun serangan kedaerahnya.



Merujuk kepada hasil penelitian bahwa kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB Balai baru U-15 masih jauh dari kondisi yang diharapkan. Artinya tim pelatih mempunyai PR untuk meningkatkan kelincahan pemain SSB balai baru, adapun latihan yang bisa meningkatkan kelincahan adalah latihan footwork, hexagon drill, lari bolak-balik, lari zig, zag dan lain sebagainya. Latihan yang diberikan harus sesuai dengan umur pemain yang masih muda, latihan yang diberikan harus secara disiplin dan kontinu agar apa yang diharapkan terhadap kondisi kelincahan pemain dapat tercapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 orang pemain Sepakbola SSB Balai Baru U-15 tahun kota Padang yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki dayatahan pada kelas interval 53 ke atas dan 43–52ml/kg/menit, berada pada kategori baik sekali dan baik, 10 orang pemain (55,56%) memiliki tingkat dayatahan aerobik pada kelas interval 34 – 42ml/kg/menit, berada pada kategori cukup, dan 8 orang atlet (44,44%) memiliki tingkat dayatahan pada kelas interval 25–33ml/kg/menit, berada pada kategori sedang

Menurut Saputra & aziz (2020:37) “dayatahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama”. “Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama”. (Herdadi, 2019:142)

Dari pendapat diatas, daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai daya tahan umum yaitu merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama dengan intensitas yang tinggi. Dengan demikian daya tahan dalam sepakbola merupakan merupakan kesanggupan pemain untuk melakukan aktivitas selama berlangsung permainan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut harus mereka miliki dengan baik. Tanpa memiliki daya tahan aerobik dengan baik, pemain sepakbola tidak akan dapat menyelesaikan tugas-tugas fisik yang dibebankan kepadanya selama permainan berlangsung.

Sebagian besar pemain sepakbola SSB Balai Baru belum memiliki daya tahan aerobic dengan baik, maka kemampuan daya tahan aerobic mereka harus ditingkatkan. Diantara cara untuk meningkatkan daya tahan aerobic adalah dengan melakukan latihan seperti bersepeda dan berenang jarak jauh, lari naik-turun gunung, dan lari jarak jauh dengan lintasan (tempo lari) rendah dan konstan. Kemudian latihan tersebut harus dilakukan secara rutin, sehingga kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*) menjadi lebih baik. Perlu juga diketahui bahwa aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap

keterkesediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung kerja optimal dari organ-organ tubuh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik pemain SSB balai baru U15 kota padang dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat dayaledak otot tungkai pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. Tingkat dayatahan kekuatan otot tungkaipemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. Tingkat kelincahanpemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang. Tingkat dayatahan aerobik pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang berada pada kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amine Bouzid. Mohamed (2018). *Faster Physical Performance Recovery with Cold Water Immersion Is Not Related To Lower Muscle Damage level In Professional Soccer Players. Journal Of Thermal Biology*
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131
- Gledhill. Adam, & harwood. Chris (2017). *Psychosocial Factors Associated With Talent Development In Football: A Systematic Revie. Psychology Of Sport And Exercise*, 31, 93-112.
- Hadi, S., Soegiyanto, S., & Sugiarto, S. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).
- Harman, M., & -, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300.
- Herdadi, D. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- Irawadi, Hendri. (2017) *Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP PRESS*
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). *The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186-195.
- Kusuma. Rida. R. (2019). *Correlation of Arm Strength, Handling, and Flexibility Coordination of Forehand Drive Skills*. 4 (2) (2019)
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234-244

- Maliki, Osa; Hadi, Husnul,Royana, Ibnu Fatkhu.(2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2.2.
- Maizani. Inggar (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa*, Vol. 5 No.1, Hlm 12-17
- Pavlov. Velizar (2015). *Development Of The Speed And Endurance Of 15 Year-Old Boys. Procedia - Social and Behavioral Sciences 191 ( 2015 ) 833 – 837.*
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Seabra. Andre, & Brito. Joao (2020). *School-based soccer practice is an effective strategy to improve cardiovascular and metabolic risk, Progress in Cardiovascular Diseases.*
- Surohmat.,& Yudi, A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59-64.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Tifali, U., & -, P. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565-575.
- Yozi. Naldi, & Irawan. Roma (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Vol 5 No 1 (2020)*
- Zefiter, I., & Irawan, R. (2018). Modifikasi Instrumen Hexagonal Drill Test untuk Kelincahan (Studi Uji Validitas dan Reliabilitas). *Jurnal Patriot*, 306-312