

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Abdul Rahman^{1*}, Roma Irawan², Afrizal S³, Heru Syarli Lesmana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu

Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: rahmandesniati17@gmail.com

ABSTRAK

Prestasi yang diperoleh oleh pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh cukup baik, namun peneliti melihat adanya penurunan dari prestasi puncak yang diperoleh setiap tahunnya dan di duga pemain memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi belum diketahui secara pasti. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui gambaran kondisifisik pemain Sepakbola . Jenis penelitian ini deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola yang berjumlah 26 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk memperoleh data daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kecepatan dengan *sprint 30 meter*, kelincahan dengan tes *Illinois agilityrun*, daya tahan kecepatan dengan *sprint 300 meter* dan daya tahan aerobik dites dengan *multistage fitness test*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik *deskriptif* dengan bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepakbola : 1) Daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik, 2) Kecepatan berada pada klasifikasi cukup, 3) Kelincahan berada pada klasifikasi sedang, 4) Daya tahan Kecepatan berada pada klasifikasi sedang, 5) Daya tahan aerobik berada pada klasifikasi sedang

Kata Kunci: kondisi fisik; sepakbola.

Overview of the Physical Condition of Football Players

ABSTRACT

The achievements obtained by the Payakumbuh MAN 2 Soccer players are quite good, but researchers have seen a decrease from the peak achievements obtained each year and it is assumed that the players have good physical condition, but it is not certain. The purpose of this research was to describe the physical condition of the football players. This type of research is descriptive. The population in this study were all soccer players, amounting to 26 people. Sampling using total sampling technique. To obtain leg muscle explosive power data with standing broad jump tests, speed with 30 meter sprints, agility with the Illinois agilityrun test, speed endurance with 300 meter sprints and aerobic endurance tested with a multistage fitness test. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. Based on the results of the study, it is known that the level of physical conditions possessed by soccer players: 1) The explosive power of the leg muscles is in a good classification, 2) Speed is in the sufficient classification, 3) Agility is in the moderate classification, 4) Speed Endurance is in the moderate classification, 5) Aerobic endurance is in the moderate classification

Keywords: *physical condition; soccer.*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat dimana para siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Sekolah juga merupakan tempat untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam pembibitan olahraga prestasi. Dalam arti lain peserta didik yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap suatu cabang olahraga dapat disalurkan dalam suatu pembinaan. Diharapkan pembinaan olahraga disekolah dapat menjadi wadah bagi murid yang berbakat dan menggemari suatu cabang olahraga untuk mencapai tujuan dan prestasi yang tinggi pada kompetisi dan kejuaraan yang diikuti. Salah satu cabang olahraga yang populer dikembangkan disekolah adalah sepakbola. Ide dalam permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan agar bola tidak masuk ke gawang sendiri. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik, mental, sekaligus kemampuan teknik bermain yang baik agar dapat memenangkan setiap pertandingan.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi didalam olahraga permainan sepakbola dibutuhkan beberapa faktor pendukung seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus. Dalam olahraga permainan sepakbola, pemain dituntut untuk bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola dengan baik. Untuk bisa melakukan berbagai teknik permainan sepakbola dengan baik, harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Menurut (Yulifri, 2019) mengatakan bahwa “Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring, menipu lawan dan teknik-teknik lainnya”.

Menurut (Fadillah, 2019) Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut stamina yang kuat, gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh sebab itu, agar menjadi seorang pemain sepakbola hebat, handal dan bermutu, diperlukan latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berhubungan dengan hal diatas MAN 2 Payakumbuh adalah sekolah yang memiliki ekstrakurikuler olahraga sepakbola. Disekolah tersebut banyak para siswa yang menggemari olahraga permainan sepakbola, bahkan banyak juga yang masuk Sekolah Sepak Bola (SSB) diluar jam sekolah. Untuk pembinaan sepakbola juga mendapat perhatian dari pihak sekolah. Sekolah juga membentuk kepengurusan dalam mengatur manajemen organisasi olahraga permainan sepakbola, tenaga pelatih, atlet berprestasi,sarana dan prasarana. MAN 2 Payakumbuh selalu mengikuti turnamen antar sekolah yaitu Liga Pendidikan Indonesia dan juga pertandingan lainnya. Prestasi tim sepakbola MAN 2 Payakumbuh tidak menunjukkan trend yang baik, karena pada tahun 2017 mengikuti pertandingan Liga Pendidikan Indonesia kalah di babak delapan besar, pada tahun 2018 mengikuti Liga Pendidikan Indonesia hasilnya tidak lolos penyisihan grup karna dari tiga pertandingan di grup hanya mampu menempati posisi ke 3 dengan raihan tiga kali seri dan di pertandingan lainnya pada tahun 2018 yaitu OSIS CUP SMA 1 Bukit Barisan mampu mencapai final namun dikalahkan tuan rumah dengan skor 2-1 karena kebobolan gol di menit-menit akhir dan harus puas menjadi *runer-up* dan terakhir pada pertandingan Milad CUP MTI Canduang 2019 kalah di *quarter final* dengan skor 1-0, karena kebobolan di menit-menit akhir lagi.

Berdasarkan yang sudah di uraikan diatas,terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola MAN 2 Payakumbuh. Dilihat dari kemampuan/ kondisi fisik pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh belum cukup baik. Hal tersebut, dapat terlihat dari stamina pemain saatbertanding, masih banyak pemain yang belum bisa bermain secara maksimal dalam suatu pertandingan sehingga dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi pemain dalam pertandingan baik untuk menjalankan taktik dan strategi dari pelatih maupun untuk melakukan teknik-teknik seperti *passing, control, shooting dan heading* karena waktu pertandingan yang lama dan dibutuhkan kondisi fisik yang prima untuk mempertahankan kemampuan *passing, control, shooting dan heading* yang baik.

Menurut (Kozieł, 2018) Kebugaran fisik seorang pemain tercermin dalam aktivitasnya di lapangan sepak bola dan ditandai dengan kombinasi gerakan termasuk berhenti,

deselerasi, akselerasi, perubahan arah tiba-tiba, lompatan, dan aktivitas yang berkaitan erat dengan teknik sepak bola.

Berdasarkan pendapat pendapat diatas maka kondisi fisik sangatlah penting bagi seorang atlet, kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting bagi seorang atlet karna sangat menentukan prestasinya untuk kedepannya.

Dan (Ulfiansyah,2018) mengatakan seorang pemain Sepakbola dituntut untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang baik karna merupakan jurusan syarat untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan tinggi dalam Sepakbola.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik bagus diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan kecepatan dan daya tahan aerobik, karna sangat berpengaruh dalam latihan maupun pertandingan karna permainan sepakbola memiliki durasi yang lama saat bertanding.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2010:3) bahwa: “Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Merujuk dari pendapat tersebut maka penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh yang meliputi daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan kecepatan dan daya tahan aerobik. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Pospa Payobasuang Kota Payakumbuh dan GOR Singa Harau Kab.Lima Puluh Kota, Pada tanggal 2 dan 3 Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah adalah pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh sebanyak 26 orang. Data dalam peneltiian ini adalah data primer dan data sekunder.Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh yang berhubungan dengan Daya ledak otot tungkai, Kelincahan, Kecepatan, Daya tahan kecepatan dan Daya tahan aerobik dapat di gunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

HASIL

Daya ledak otot tungkai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data daya ledak otot tungkai para pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh berada pada kategori baik . Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel1. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
			(f)	(%)
1	Baik sekali	224cm	5	19
2	Baik	188-223cm	14	54
3	Sedang	150-187cm	6	23
4	Kurang	113-187cm	1	4
5	Kurang sekali	112cm	0	0
	Jumlah		26	100

Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh berada pada kategori cukup. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

No	Klasifikasi	Power	Frekuensi	Persentase
			(f)	(%)
1	Baik Sekali	3.58-3.91	0	0
2	Baik	3.92-4.34	10	38
3	Cukup	4.35-4.72	7	27
4	Kurang	4.73-5.11	6	24
5	Kurang Sekali	5.12-5.50	3	11
	Jumlah		26	100

Kelincahan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelincahan para pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
			(f)	(%)
1	Baik Sekali	>15.2	0	0
2	Baik	16.1-15.2	5	19
3	Sedang	18.1-16.2	17	65
4	Kurang	18.3-18.2	0	0
5	Kurang Sekali	<18.3	4	16
	Jumlah		26	100

Daya Tahan Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data daya tahan kecepatan para pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kecepatan Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
			(f)	(%)
1	Baik Sekali	31.80 - 38.95	3	1
2	Baik	38.96 - 44.59	5	19
3	Sedang	44.60 - 49.89	7	27
4	Kurang	49.90 - 55.29	5	19
5	Kurang Sekali	55.30 - 60.59	6	24
	Jumlah	0	26	100

DayaTahan Aerobik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data daya tahan aerobic para pemain sepakbola MAN 2 Payakumbuh berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
			(f)	(%)
1	Kurang Sekali	<24	0	0
2	Kurang	25-33	7	27
3	Sedang	34-42	13	50
4	Baik	43-52	6	23
5	Baik Sekali	>53	0	0
	Jumlah	0	26	100

PEMBAHASAN

1. Daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

Kemampuan daya ledak ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis

kelamin, kelelahan, koordinasi intermuskuler, koordinasi antarmuskuler, reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan sudut sendi (Ilahi. 2019).

Daya ledak merupakan Perpaduan antara kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh maupun beban dalam arti benda yang digunakan sewaktu melakukan gerakan (Prasetyo, 2020)

Daya ledak otot tungkai yang baik dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki sangat baik, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan atlet saat melakukan teknik-teknik yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga (Inggar. 2020).

Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum dan daya ledak relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi berupa berat badan sendiri.

Dalam permainan sepakbola daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dalam melakukan *heading* dan juga *shooting*. *Heading* merupakan salah satu teknik yang penting dalam sepakbola baik untuk menghalau bola untuk bertahan dan juga untuk menciptakan *goal*, oleh karena itu *heading* dan juga *shooting* yang dilakukan sebaiknya keras dan terarah. Dengan demikian jelas bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tentunya dapat melakukan *heading* dan juga *shooting* dengan baik. Daya ledak otot tungkai tidak hanya berpengaruh pada saat melakukan *heading* dan *shooting*, tetapi juga pada saat berlari, *passing* maupun saat *dribbling* bola.

Beberapa faktor terpenting dalam sepakbola adalah aktivitas eksplosif seperti mengubah arah, melompat, berlari cepat, dan menendang. Peningkatan kinerja eksplosif ini telah ditemukan setelah latihan kekuatan yang meningkatkan kekuatan kontraksi otot yang tersedia dalam kelompok otot yang sesuai. Pertunjukan lompat dan lari vertikal dihubungkan dengan kekuatan otot maksimal para pemain sepak bola (Pacholek. 2020).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh 202.73 cm, jika angka tersebut di

interpretasikan kedalam tabel norma penilaian daya ledak otot tungkai maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik.

2. Kecepatan Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

Kecepatan adalah gabungan dari kekuatan otot paha dan tungkai paha saat berkontraksi dan relaksasi. Kecepatan merupakan keterampilan otot tungkai untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktivitas gerak atau kerja, tanpa kecepatan yang baik orang tidak bisa berlari dengan cepat, melompat serta melakukan tendangan termasuk shooting dalam cabang sepakbola (Sapultte. 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan yaitu kemampuan tubuh untuk beranjak dari satu titik ke titik lainya dalam durasi yang sesingkat-singkatnya. Pemain yang memiliki kemampuan kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, baik itu saat menyerang maupun untuk bertahan.

Pada cabang olahraga sepakbola kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Jika kecepatan baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh 4.59 detik, jika angka tersebut di interpretasikan kedalam tabel norma penilaian daya ledak otot tungkai maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi cukup.

3. Kelincahan Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

Kelincahan juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam aktivitas permainan sepakbola. Sejalan dengan pendapat (Hendry, 2011). yang mengatakan bahwa “ kelincahan merupakan karakteristik penting untuk dikembangkan untuk kinerja yang sukses di banyak olahraga tim termasuk sepakbola dengan lebih dari

50% sprint melibatkan perubahan arah antara 0 dan 90^o. Dimana permainan sangat membutuhkan gerak yang sempurna untuk melewati lawan.

Kelincahan adalah gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Seseorang yang memiliki kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan (gerakan spontan).

Di antara kualitas fisik yang penting bagi kinerja pemain dalam latihan sepakbola, yang menonjol adalah kekuatan otot dan kelincahan untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Raymundo, 2018).

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincahan pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh 17.33 detik, jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian kelincahan *ilionis agility run test* tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi sedang.

4. Daya Tahan Kecepatan Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

Daya tahan kecepatan yakni salah satu bagian dari kondisi fisik yang merupakan gabungan antara daya tahan dan kecepatan. Artinya kedua unsur kondisi fisik tersebut sangat mempengaruhi daya tahan kecepatan seseorang. Daya tahan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama (Indrayana, 2019).

Menurut (Izzo, 2020) Daya tahan kecepatan adalah suatu yang sangat penting yang memungkinkan pemain sepakbola untuk meningkatkan kinerja dalam sebuah pertandingan. Aspek yang sangat signifikan adalah banyaknya jumlah akselerasi-akselerasi yang terjadi dalam sepakbola dan pertandingan sepakbola memiliki durasi yang lama yaitu 90 menit. Dan Sedangkan menurut (Irawadi 2013) daya tahan kecepatan adalah sebagai suatu kemampuan untuk mempertahankan aktivitas (kecepatan) untuk waktu yang

relative lama. Daya tahan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasanya daya tahan kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas secara cepat dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola terutama sekali saat melakukan transisi dari bertahan kemenyerang dan dari menyerang ke bertahan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata rata daya tahan kecepatan pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh sebesar 47.61 detik dan jika angka tersebut di interprestasikan kedalam norma penilaian daya tahan kecepatan maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan kecepatan berada pada klasifikasi sedang. Untuk menanggapi hasil penelitian ini pelatih harus mampu membuat evaluasi dan inovasi dan harus mampu meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain khususnya dalam daya tahan kecepatan ini sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari pencapaian prestasi yang sangat penting.

5. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh

Daya tahan aerobik merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dandarah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan berfungsi menjaga kondisi fisik pada waktu permainan (Fadilla, 2019).

Daya tahan aerobik adalah suatu kemampuan tubuh untuk mendapatkan oksigen yang dikirimkan ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem aerobik(Yusuf. 2020).

Menurut (Sandria, 2018) Dengan daya tahan yang baik atlet mampu mengaplikasikan aspek teknik, taktik dan mental secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima seorang atlet akan mudah mencapai prestasi tinggi.

Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan daya tahan aerobik karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam sepakbola seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama. Adakalanya permainan diselesaikan dalam waktu 120 menit, jadi untuk itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain sepakbola, harus memiliki keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut, dan semua hal tersebut sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap pemain (Pratama. 2020).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan aerobik pemain Sepakbola MAN 2 Payakumbuh sebesar 39.02 dan jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian daya tahan aerobik maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan aerobik berada pada klasifikasi sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik dengan rata-rata 202.73 cm, kecepatan berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata 4.59 detik, kelincahan berada pada klasifikasi sedang dengan rata-rata 17.33 detik, daya tahan kecepatan berada pada klasifikasi sedang dengan rata-rata 47.61 detik, dan daya tahan aerobik berada pada klasifikasi sedang dengan rata-rata 39,02.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. 2018. *Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. Performa Olahraga. Vol:3, No:2, (Hal.81)
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fadilla, Nailatul. (2019). *Effects of Exercise Aerobic Endurance Against Shooting Ability*. Jurnal Performa Olahraga. Vol:4, No:2 (Hal. 92-100).
- Fadillah, Ereizky Dwi and Yulifri. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang*. Jurnal JPDO. Vol:2, No:6. (Hal.24)
- Henry, Greg. 2011. *Validity of a reactive agility test for Australian football*. International journal of sports physiology and performance. Vol:6, No:4 (Hal.534-545).
- Illahi, R. R. 2019. *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrics Sistem Set dengan Sistem Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot.Tungkai*. Jurnal Patriot. Vol:2 No:5.(Hal.1283-1299).
- Indrayana,B., & Yuliawan, E. 2019.*Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education. Vol:3, No:1 (Hal.41-50).
- Inggar, Maizar dan Umar. 2020. *Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club*.Jurnal Peforma Olahraga. Vol:5, No:1 (Hal.12-17)
- Irawadi, Hendri. 2013.*Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Izzo, Riccardo. 2020. *Performance Improvement in Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 and During Official Matches: The Role of Speed Endurance Training Production in Élite Football Players*. Sport Mont . Vol:18, No:3 (Hal.61-66).
- Kozieł, Mateusz, and Jakub Grzegorz Adamczyk. 2018. *ChanGEs in thE lEVEL of motor PrEParation of ProfEssional soCCER PlayErs in traininG*. Polish Journal of Sport and Tourism. Vol:25, No:2 (Hal14-19).
- Lawanis, Haripah. 2019. *Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete*. Jurnal Performa Olahraga. Vol:4, Nno:1 (Hal.6-12).
- Pacholek, Martin, and Erika Zemková. 2020. *Effect of Two Strength Training Models on Muscle Power and Strength in Elite Women's Football Players*. Sports Vol:8, No:4 (Hal.42).

- Pratama, Tomi dan Umar Nawawi 2020. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung*. Jurnal Patriot. Vol:2, No:2 (Hal.549-564).
- Prasetyo, Willy Eko. 2020. *Studi Kondisi Fisik Bolavoli*. Jurnal Patriot. Vol:2, No:2. (Hal.590-603).
- Raymundo, Ana Carolina Gago, et al. 2018. *Evaluation of strength, agility and aerobic capacity in Brazilian football players*. Biomedical Human Kinetics Vol:10, No:1 Hal.25-30.
- Sandria, Pieri, and John Arwandi 2018. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas*. Jurnal Patriot(Hal.362-368).
- Sapulete. Janje J. 2012. *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda*. Jurnal Ilara. Vol:3, No:1. (Hal.108)
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. 2018. The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129-133.
- Wahyuni, Sovia. 2020. *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. Jurnal Patriot. Vol:2, No:2.(Hal.640-653).
- Yulifri. 2016. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Yusuf, Gitodan Padli, P. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur*. Jurnal Patriot. Vol:2No:1.(Hal.159-170).