

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PADA CLUB SEPAKBOLA

Randa ramadhan¹, Roma Irawan², Afrizal S³, Irfan Oktavianus⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail: randareneu04@gmail.com

ABSTRAK

Sebagaimana dalam permasalahan ini yaitu masih rendahnya prestasi Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok, Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok, Salah satu factor penyebab rendahnya prestasi yaitu kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok. Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel sebanyak 27 orang pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok. Dengan elemen-elemen kondisi fisik yang diteliti sprint 50 meter untuk tes kecepatan, Illinois tes untuk kelincahan, standing broad jump untuk daya ledak otot tungkai, daya tahan kecepatan tes lari 300 meter, bleep tes untuk daya tahan aerobik, flexiometer untuk kelentukan. teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok: Kecepatan 7 detik termasuk klasifikasi kurang, kelincahan 17 detik termasuk klasifikasi sedang, daya ledak otot tungkai 2.19 m termasuk klasifikasi baik sekali, daya tahan kecepatan 1 menit termasuk klasifikasi kurang sekali, daya tahan aerobik 30.79 termasuk klasifikasi sedang, kelentukan 13,51 cm termasuk klasifikasi sedang.

Kata Kunci: kondisi fisik; sepakbola.

REVIEW OF THE PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL PLAYERS IN FOOTBALL CLUB

ABSTRACT

As in this problem, namely the still low achievement of MOS Muaro Paneh Football in Solok Regency, After conducting observations and interviews with the MOS Muaro Paneh Football coach in Solok Regency, one of the factors causing low achievement is the physical condition of the MOS Muaro Paneh soccer player in Solok Regency. This research is classified as a quantitative descriptive study using primary data and secondary data. Data obtained from a sample of 27 football players MOS Muaro Paneh Solok Regency. With the physical condition elements examined the 50 meter sprint for speed test, Illinois test for agility, standing broad jump for leg muscle explosive power, 300 meter speed endurance run test, bleep test for aerobic endurance, flexiometer for flexibility. The data analysis technique uses frequency and percentage calculations. Based on the results of the study, it is known that the level of physical condition possessed by MOS Muaro Paneh soccer players in Solok Regency: 7 seconds speed is classified as poor, 17 seconds agility is classified as moderate, the explosive power of leg muscles is 2.19 m including the classification. Very good, 1 minute endurance is classified as very poor, 30.79 aerobic endurance is classified as moderate, 13.51 cm is classified as moderate.

Keywords: physical condition; soccer.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia, hampir semua Negara ataupun daerah memainkan sepakbola. Setiap negara termasuk di Indonesia atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola agar memiliki prestasi yang membanggakan tanah airnya. PSSI selaku badan tertinggi di Indonesia telah melakukan upaya untuk menciptakan pemain yang berprestasi untuk membela tanah air. Berbagai upaya terus dilakukan seperti melakukan pembinaan di usia dini, membuat berbagai kompetisi, sampai mengirim pemain untuk berlatih di luar negeri.

Menurut (Afrizal, 2017) Salah satu dari sekian banyak dasar bermain Sepakbola yang diperlukan adalah ketepatan tendangan ke gawang, karena tepatnya tendangan kegawang merupakan unjuk keberhasilan seseorang dalam menciptakan gol dan melahirkan suatu kemenangan dari permainan tersebut.

(Doewes,2020) Mengatakan dalam meningkatkan kemampuan Sepakbola, keterampilan dasar berkaitan erat dengan kemampuan berkoordinasi gerakan fisik dan mental. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di manapun.

Contoh nya sekarang perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat lah baik, Tidak terlepas dari itu, dampak yang muncul di atas perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir pemain-pemain yang berkualitas seperti yang diharapkan pencinta sepakbola. MOS Muaro Paneh merupakan saebuah klub yang muncul ditengah-tengah masyarakat Muaro Paneh dalam mengembangkan sepakbola yang kita berharap akan lahir generasi-generasi penerus yang berbakat untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya dan Kabupaten Solok khususnya. MOS Muaro Paneh memiliki pemain muda yang potensial padausia 17 tahun keatas.

MOS Muaro Paneh yang mana sebelum nya mampu menjuarai turnamen antar nagari di nagari Dilam, dan pada tahun 2018 MOS Muaro Paneh kembali mengikuti turnamen yang diadakan oleh nagari Kinari yaitu Kinari Cup, yang mana disini MOS Muaro Paneh hanya mampu mencapai fase panyisihan group.Tentu saja prestasi ini belum bisa dikatakan baik, karena belum ada nya konsistensi dari prestasi yang didapatkan oleh tim ini. Disini timbul dugaan tentang rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh tim sepakbola MOS Muaro Paneh ini.

Menurut (Oktavianus, 2018: 22) mengatakan jika seorang atlet ingin lebih cepat menguasai teknik dalam olahraga maka seorang atlet tersebut harus memiliki kondisi fisik yang bagus dulu, karna saat melakukan latihan nanti atlet tersebut akan melakukannya dengan baik atau maksimal karna kondisi fisik yang baik, karna saat itu atlet tersebut sudah mampu meakukan latihan taktik atau teknik secara berulang-ulang.

Dan (Ulfiansyah,2018) mengatakan syarat untuk menjadi pemain sepakbola yang bagus atau berkualitas dan mempunyai skil yang tinggi dalam sepakbo,seorang peamin sepakbola harus memiliki penguasaan teknik dasar yang bagus.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, kelincahan, kekuatan daan kecepatan karna sangat berpengaruh dalam latihan maupun pertandingan karna permainan sepakbola memilik durasi yang lama saat bertanding.

Tim Sepakbola MOS Muaro Paneh tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Maka dari itu perlu dipelajari apa saja yang mempengaruhi pemain sepakbola khususnya pada kondisi fisik dalam upaya meningkatkan prestasi agar penelitian yang akan dilakukan ini mendapatkan kesimpulan untuk bisa diantisipasi dan korektif untuk perkembangan atau kemajuan tim sepakbola MOS Muaro Paneh kedepannnya. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik para pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menurut Ari Kunto (1990: 310) penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable gejala atau keadaan tertentu. penelitian deskriptif awal yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena - fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan Sepakbola MOS Muaro Paneh Lapangan Limau Purut pada Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah adalah pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebanyak 27 orang. Data dalam peneltiian ini adalah data primer dan data sekunder.Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok yang berhubungan dengan Kelentukan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan, Daya Tahan Kecepatan, Daya Tahan dapat di gunakan rumus sebagai berikut: $P = \frac{\text{...}}{\text{...}} \times 100\%$

HASIL

Kelentukan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabell. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
0				
1	kurang sekali	<5cm	0	0
2	kurang	6-11cm	8	30
3	Sedang	12-17cm	17	64
4	baik	18-23cm	1	3
5	baik sekali	>24cm	1	3
Jumlah		0	27	100

Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori baik sekali. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

No	Klasifikasi	Power	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
0				
1	Kurang Sekali	112cm	0	0
2	Kurang	113-187cm	0	0
3	Sedang	150-187cm	3	11
4	Baik	188-223cm	12	44
5	Baik Sekali	224cm	12	44
Jumlah		0	27	100

Kelincahan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
		0		
1	Baik Sekali	>15.2	0	0
2	Baik	16.1-15.2	0	0
3	Sedang	18.1-16.2	20	74
4	Kurang	18.3-18.2	1	4
5	Kurang Sekali	<18.3	6	22
	Jumlah	0	27	100

Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori kurang sekali. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kecepatan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
		0		
1	Baik Sekali	31.80 - 38.95	0	0
2	Baik	38.96 - 44.59	0	0
3	Sedang	44.60 - 49.89	0	0
4	Kurang	49.90 - 55.29	0	0
5	Kurang Sekali	55.30 - 60.59	27	100
	Jumlah	0	27	100

Daya Tahan Aerobik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kelentukan para pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
		0		
1	Kurang Sekali	<24	8	30
2	Kurang	25-33	9	33
3	Sedang	34-42	9	33
4	Baik	43-52	1	4
5	Baik Sekali	>53	0	0
	Jumlah	0	27	100

PEMBAHASAN

1. Kelentukan pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Kelentukan adalah kemampuan suatu persendian beserta otot-otot sekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dan kelentukan sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik heading bola (Putra, 2020). Kelentukan untuk pemain Sepakbola memungkinkan untuk menggerakkan persendiannya ke berbagai gerakan, melakukan keterampilan teknis yang lebih baik dan dengan efisien yang lebih tinggi (Michailidis, Y. 2018).

Dengan demikian jelaslah bahwa kelentukan memegang peranan yang penting dalam mempelajari keterampilan olahraga dan mengoptimalkan kemampuan fisik lain, bahkan mengembangkan kemampuan dalam kecepatan, kelentukan merupakan salah satu unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan.

Menurut (Jonath/Krempel dalam Irawadi, 2014) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, sedangkan Bompa berpendapat dalam Irawadi kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya kelentukan pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebesar 13,51 dan jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian daya tahan aerobik maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelentukan berada pada klasifikasi sedang . Untuk menanggapi hasil penelitian ini pelatih harus mampu membuat evaluasi dan inovasi dan harus mampu mempertahankan kualitas kondisi fisik pemain khususnya dalam kelentukan ini sebab kondisi fisik merupakan salah satu factor dari pencapaian prestasi yang sangat penting.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang cepat dengan menggunakan kekuatan maksimal, entah seberapa jauh melempar, memukul melompat dan sebagainya (Illahi, 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)

Menurut Cole & Panariello dalam (Irawan, 2020) kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal, yang dikembangkan dalam latihan dengan intensitas latihan yang lebih tinggi (berat badan menjadi terangkat)

Dalam sepakbola otot yang dominan adalah otot tungkai bagian bagian bawah yang berguna untuk menggiring bola atau mendribling bola dan saat melakukan tendangan (*shooting*). Dalam permainan sepakbola seorang atlet dituntut untuk mampu menjaga kekuatan selama permainan berlangsung tanpa mengalami kehilangan kekuatan saat shooting ndan mendrible bola maupun duel dengan lawan main.

Kekuatan otot sangat penting dalam aktifitas manusia yang tidak terlepas dari aktifitas fisik yang berat. Melakukan sesuatu dengan secara maksimal dengan sekelompok otot disebut dengan kekuatan otot, melawan tahanan dan beban, baik dari dalam diri maupun dari dalam diri sendiri. Kekuatan otot yang dipergunakan dalam sehari-hari setiap aktifitas fisik merupakan komponen penting yang biasa menghindarkan seseorang dari kemungkinan cedera.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kekuatan otot tungkai pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok 2,19 meter, jika angka tersebut di interpretasikan kedalam tabel norma penilaian kekuatan otot tungkai maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik.

Bafirman dan Agus, 2008: 80 mengatakan kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai dalam menghasilkan lompatan yang baik diperlukan otot tungkai yang baik pula. Jadi untuk seorang pemain bola harus memiliki daya ledak yang baik untuk bisa melakukan kegiatan-kegiatan dalam sepakbola seperti shooting, dan sebagainya.

3. Kelincahan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. (Akmal, 2019)

(Lawanis, 2019) Juga mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Di samping itu menurut (Wahyuni, 2020) kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang.

Jadi kelincahan merupakan factor yang juga penting dalam permainan sepakbola yaitu berfungsi untuk menghindar dari lawan, misalnya pada saat seseorang menggiring bola menuju gawang lawan tiba-tiba dihadang oleh lawan maka saat itu ia harus mengubah arah atau posisi badannya agar bisa melewati lawannya tersebut.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincahan pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebesar 17 detik, jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian kelincahan *ilionis test* tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi sedang.

4. Kecepatan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Pratama, 2020)

Sementara itu (syafudin 1999) menyatakan kecepatan dibatasi oleh factor-factor seperti kekuatan otot, viskositas (tegangan otot), kecepatan kontraksi, dengan demikian pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribel bola dengan cepat sambil melewati lawan dan dapat meebut bola dengan cepat.

Dan menurut (Hidayat, 2020) Kecepatan merupakan hal yang sangat penting untuk para pemain sepakbola, sebab kecepatan tidak hanya beroperasi untuk pemain yang dilinini sayap saja, bek sayap maupun didepan karenan pelaksanaannya menuntut untuk menyerang dengan cepat kemudian dituntut untuk kembali bertahan dengan cepat ketika diserang oleh lawan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebesar 7 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian kecepatan lari 50 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi sedang

5. Daya Tahan Kecepatan Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh

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 2014) 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 di atas 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 menyerang dan dari menyerang ke bertahan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan kecepatan pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebesar 60 detik dan jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian daya tahan kecepatan maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan kecepatan berada pada klasifikasi kurang. 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 factor dari pencapaian prestasi yang sangat penting.

6. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Daya tahan aerobik adalah suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan (Umar, 2019)

Menurut (Jarkasih, 2020) daya tahan adalah kemampuan kerja otot atau organ tubuh dalam jangka waktu tertentu, jika daya tahan seorang pemain Sepakbola tidak bagus maka akan mudah merasa lelah, sedangkan permainan Sepakbola sangatlah

menuntut untuk kemampuan daya tahan pemain karena permainan Sepakbola mencakup periode waktu dua kali 45 menit (90 menit)

Endurance atau daya tahan adalah suatu yang paling sangat penting, daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu yang bisa menahan lamanya dalam melakukan sebuah aktifitas atau pekerjaan yang jauh dari rasa kelelahan (Arsil dalam Bafirman 1999).

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.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan aerobik pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok sebesar 31.60 dan jika angka tersebut diinterpretasikan kedalam norma penilaian daya tahan aerobik maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan aerobik berada pada klasifikasi kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, kelentukan hanya mendapatkan klasifikasi sedang dengan rata-rata 13,51 cm, daya ledak otot tungkai mendapatkan klasifikasi baik sekali dengan rata-rata 2.19 meter, kelincahan hanya mendapatkan klasifikasi sedang dengan rata-rata 17 detik, kecepatan hanya mendapatkan klasifikasi sedang dengan rata-rata 7 detik, daya tahan kecepatan hanya mendapatkan klasifikasi sangat kurang dengan rata-rata 60 detik, dan daya tahan aerobik mendapatkan klasifikasi sedang dengan rata-rata 37,79.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. 2017. Hubungan antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 1-12. Vol. 2. Nomor 2 Hal 593
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. 2019. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Bafirman, Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. 2020. The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Hidayat, R. 2020. Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.

- Illahi, R. R. 2019. Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrics Sistem Set dengan Sistem Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1283-1299.
- Irawan, R. 2020. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot*, 2(1), 291-300.
- Irawadi, Hendri, 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP Press
- Izzo, R., Altavilla, G., Cejudo, A., Raiola, G., D'Isanto, T., & Giovannelli, M. 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*, 18(3), 61-66.
- Jarkasih, I., & Fardi, A. 2020. Pengaruh Pemberian Gula Aren Dalam Latihan Daya Tahan terhadap Kapasitas VO2 Max SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 2(1), 301-314.
- Lawanis, H. 2019. Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Michailidis, Y. 2018. Physical condition differences between semi-professional and amateur soccer players. *International Journal of Science Culture and Sport*, 6(IKEEART-2019-037), 191-202.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. 2018. Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Prasetyo, W. E. 2020. Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.
- Pratama, T., & Nawawi, U. 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564.
- Putra, A. T., & Afrizal, S. 2020. Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Sandria, P., & Arwandi, J. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 362-368.
- 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.
- Umar, U., & Fadillah, N. 2019. Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 92-100.
- Wahyuni, S. 2020. Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.

