

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

Ozha Wahyu Pra Adha^{1*}, Hendri Irawadi², John Arwandi³, Naluri Denay⁴, Irfan Oktafianus⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: wahyupraadha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci yang meliputi daya tahan umum, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan daya tahan kecepatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci dengan sampel yang digunakan 16 pemain yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Berdasarkan analisis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci adalah sebagai berikut : daya tahan tergolong dalam kategori cukup (26.25%), kecepatan dalam kategori kurang (81.25%), kelincahan dalam kategori baik sekali (97.75%), daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang (12.5%), koordinasi dalam kategori kurang sekali (87.5%), dan keseimbangan dalam kategori cukup (37.5%), dan daya tahan kecepatan dalam kategori kurang (100%).

Kata kunci : Kondisi fisik; Sepakbola.

Review of the Physical Condition of Student Football Players at SMA Negeri 4 Kerinci

ABSTRACT

This research was motivated by the unknown physical condition of the soccer players of SMA Negeri 4 Kerinci students. This research was conducted with the aim of knowing the physical condition of the students of SMA Negeri 4 Kerinci soccer players including general endurance, speed, agility, leg muscle explosiveness, ankle coordination, balance and speed endurance. This research is a descriptive study. The population in this study were all student soccer players at SMA Negeri 4 Kerinci with a sample of 16 players who were taken using purposive sampling technique. The instrument in this study used a test. The data analysis technique used in this research is descriptive analysis. Based on the analysis of the results of this study, it shows that the physical conditions possessed by the soccer players of SMA Negeri 4 Kerinci students are as follows: the resistance is in the moderate category (26.25%), the speed is in the poor category. (81.25%), agility in the very good category (97.75%), the explosive power of the leg muscles in the poor category (12.5%), coordination in the very poor category (87.5%), and balance in the moderate category (37.5%), and speed endurance in the less category (100%).

Keywords: *Physical condition; soccer.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan aksi menyerang, bertahan dan trasnsisi atau dalam istilah kepelatihan sering disebut dengan *three main moments*. Tujuan dari permainan sepakbola yaitu untuk meraih kemenangan dengan cera mencetak gol lebih banyak dari

pada kebobolan sesuai dengan *FIFA Laws of The Game* yang berlaku secara universal (PSSI,2017).

Untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola indonesia maka PSSI membuat kurikulum pembinaan sepakbola di indonesia yang menjadi pedoman pembinaan yang sesuai dengan karakteristik pemain Indonesia.

Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi. Tata cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola ke level tertinggi harus mempertimbangkan beberapa hal seperti : kondisi kultur goeografis dan sosiologis masyarakat Indonesia, kelebihan pemain indonesia dan tuntunan pemain sepakbola top level.

SMA Negeri 4 Kerinci merupakan salah satu sekolah unggulan di kabupaten Kerinci yang membina siswa dalam ekstrakurikuler dibidang sepakbola. Untuk meningkatkan kemampuan sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci hendaknya memenuhi komponen-komponen seperti: kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang baik, taktik, dan keadaan mental yang stabil. Disamping itu faktor penunjang juga harus diperhatikan dengan baik seperti: sarana dan prasarana, kualitas pelatih dan juga program latihan.

Kondisi fisik merupakan syarat yang paling utama yang harus dipenuhi oleh pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci untuk meraih prestasi, karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka komponen prestasi yang lain bisa mereka laksanakan dengan sempurna. Menurut Sajoto dalam (Ruslan,2011) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai unsur dasar yang tidak dapat ditawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan teknik yang baik dan sempurna serta dapat meningkatkan kualitas permainan.

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang saling berkaitan, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatannya (Erickson:2014). Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi prima dan berguna dalam menunjukkan aktifitas olahraga untuk mencapai prestasi (Rois,2019). Sedangkan seorang atlet memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut dapat menggerakkan seluruh kemampuan fisik dan tekniknya untuk melakukan pertandingan dengan baik serta didukung oleh mental tanding yang tinggi, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Cahyadi,2019)

Ada beberapa faktor kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola yaitu: daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan daya tahan kecepatan (Nurhidayat,2010).

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena secara fisiologi daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan (Gokulkrishnan,2018). Seorang pemain sepakbola dengan keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar bisa dipahami oleh pemain sepakbola (Pratama,2020).

Menurut Bompa dan Haff dalam (Irawadi,2017) adalah, “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan”. Kecepatan dianggap kualitas penting bagi modern permainan sepak bola. Fakta bahwa 80% dari gol dicetak dalam pertandingan yang diawali dengan sprint (Paul,2015).

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan perubahan posisi menggunakan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, maka seseorang tersebut memiliki kelincahan yang cukup baik (Horicka,2014). Menurut (Krolo,2020) *agility* diartikan sebagai perubahan kecepatan dan arah gerakan yang cepat sebagai reaksi terhadap stimulus eksternal. Agility merupakan sekitar 11% dari pergerakan pemain dan rata-rata, seorang pemain akan melakukan 50 putaran selama satu pertandingan. Literatur sebelumnya, bagaimanapun, menunjukkan bahwa pemain sepak bola mengubah arah setiap 2–4 detik dan membuat 1.200–1.400 perubahan arah selama (Turner,2011).

Menurut Ehlenz, Grosser, dan Zimmermann dalam (Irawadi,2019) mengartikan bahwa daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti : kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kemampuan lainnya yang menggambarkan kekuatan otot. Ini berarti bahwa kemampuan daya ledak otot tidak hanya ada pada otot tungkai, melainkan pada seluruh otot, terutama otot-otot besar. Pada cabang olahraga sepakbola ini, untuk menghasilkan sundulan ke gawang yang

baik, sangat dibutuhkan sekali daya ledak yaitu tenaga ledakan yang digunakan pada saat melakukan sundulan ke gawang sehingga akan menghasilkan sundulan yang kuat serta kemampuan *heading* yang baik (Wijaya,2018).

Koordinasi merupakan keterpaduan dari beberapa gerakan yang dilakukan bersamaan. Secara fisiologis, koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem pernapasan yang disebut *intra muscular coordination* (Irawadi,2019). Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata kaki (Putra,2019)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihan keseimbangan adalah berjalan diatas balok kayu selebar 10 cm sepanjang 10 m, berdiri dengan satu kaki jinjit, tubuh membentuk kapal-kapalan, sikap lilin berdiri dengan menggunakan tangan sebagai sandaran tubuh (Boihaqi ,2017).

Daya tahan kecepatan (*speed endurance*) diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan aktivitas (kecepatan) dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan kecepatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang merupakan gabungan antara unsur daya tahan dengan kecepatan. Artinya kedua unsur kondisi fisik ini sangat mempengaruhi kemampuan daya tahan kecepatan seseorang (Irawadi,2017).

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat pada saat bermain, jika dilihat dari sisi daya tahan, banyak pemain kehabisan tenaga menjelang akhir babak pertama dan memasuki pertengahan babak kedua yang ditandai dengan berjalan dilapangan tanpa melakukan pergerakan yang membantu rekan setim dan pemain sering kehilangan bola karena kehilangan fokus dan konsentrasi. Jika dilihat dari sisi kecepatan, pada saat menyerang hanya berfokus pada pemain yang berada pada sisi kiri karena pemain tersebut memiliki kecepatan yang lebih baik dari pemain lawan, berbeda dengan pemain yang berada di sisi kanan yang memiliki kecepatan yang kurang sehingga pemain yang berada di sisi kiri cepat kehabisan tenaga, secara keseluruhan kecepatan pemain tidak merata antara satu dan yang lainnya. Dari sisi kelincahan dilihat bahwa pada awal pertandingan pemain bisa menguasai pertandingan dan melewati lawan dengan menggiring bola dengan cepat dan dapat menciptakan peluang untuk terjadinya gol, berbeda pada saat memasuki 20 menit terakhir, pemain sangat susah payah melewati lawan, pergerakan mudah terbaca karena pergerakan mulai melambat. Jika dilihat dari

sisi daya ledak otot tungkai ada beberapa pemain yang kalah duel di udara karena lompatan yang kurang maksimal, tendangan long pass kurang jauh sesuai dengan posisi teman yang meminta bola dan tendangan ke gawang yang kurang memiliki power sehingga mudah dibaca oleh penjaga gawang. Jika dilihat dari sisi koordinasi mata kaki, banyak pemain saat menggiring bola hanya berfokus pada bola dan tidak mengangkat kepala melihat situasi yang berada disekitarnya, padahal koordinasi mata kaki dibutuhkan pada saat menggiring bola dan melihat kemana arah bola akan digiring atau diarahkan. Ada juga beberapa tendangan yang akurat ke gawang dan ada juga yang memiliki akurasi yang kurang baik yang mana sebenarnya koordinasi mata kaki berperan penting saat melakukan tendangan ke gawang. Jika dilihat dari sisi keseimbangan, ada beberapa pemain yang terjatuh pada saat duel di udara dan mudah terjatuh saat terjadi benturan dengan pemain lawan. Jika dilihat dari sisi daya tahan kecepatan, pemain hanya memiliki kecepatan yang baik berbeda dengan daya tahan yang mengharuskan pemain memiliki pergerakan yang cepat dalam waktu yang relatif lama, menit awal permainan pemain masih bisa mempertahankan kan kecepatannya dan memasuki babak kedua kecepatan pemain relatif menurun baik dalam menyerang, bertahan dan transisi yang membutuhkan pergerakan dengan cepat.

Berdasarkan pernyataan diatas unsur kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang agar tercapainya prestasi dan juga sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: “ Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci ” .

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Mukai Hilir, Kecamatan Siulak Mukai, Kerinci, Jambi. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 23 Maret – 11 April 2021.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola siswa SMA Negeri

4 Kerinci dan sampel sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Jenis dan Sumber data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah dimana data yang diambil langsung melalui tes kondisi fisik pada pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik pemain sepak bola siswa SMA Negeri 4 Kerinci sebagai berikut :

1. Daya tahan umum menggunakan *Bleep Test*
2. Kecepatan menggunakan tes lari 20 meter
3. Kelincahan menggunakan *Shuttle Run Test*
4. Daya ledak otot tungkai menggunakan *Standing Broad Jump Test*
5. Koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata-kaki
6. Keseimbangan menggunakan tes berdiri dengan satu kaki (*stork stand*)
7. Daya tahan kecepatan menggunakan *The Las (lactic vs speed) Test*

Teknik Analisis Data

Data yang diukur adalah cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

HASIL

1. Daya tahan umum pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi daya tahan umum. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya tahan umum terendah dengan nilai 25 dan tertinggi adalah dengan nilai 46.5 dengan rata-rata 34.6 (56.6%) termasuk dalam kategori cukup dan standar deviasi 5,8. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, bahwa tidak ada pemain (0%) memiliki daya tahan umum baik sekali, Sebanyak 1 orang (6.25%) memiliki daya tahan umum baik, sebanyak 9 Orang (56.25%) memiliki daya tahan umum cukup, sebanyak 6 orang (37.5%) memiliki daya tahan umum kurang, dan tidak ada pemain (0%) memiliki daya tahan umum kurang sekali.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Umum Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

No	Norma	Kategori	frekuensi	Relatif
1	53 keatas	Baik Sekali	0	0 %
2	43 – 52	Baik	1	6.25 %

3	34 – 42	Cukup	9	56.25 %
4	25 – 33	Kurang	6	37.5 %
5	sd 24	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			16	100 %

2. Kecepatan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

Hasil analisis deskripsi kecepatan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai kecepatan terendah 4.0 detik dan tertinggi adalah 3.3 detik dengan rata-rata 3.63 (81.25%) termasuk dalam kategori kurang dan standar deviasi 0.2. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik sekali, Sebanyak 3 orang (18.75%) memiliki kecepatan baik, sebanyak 13 orang (81.25%) memiliki kecepatan kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

No	Norma (detik)	Prestasi	Frekuensi	Relatif
1	<2,71	Baik Sekali	0	0 %
2	3,43-2,72	Baik	3	18.75 %
3	>3,44	Kurang	13	81.25 %
Jumlah			16	100 %

3. Kelincahan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi kelincahan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai kelincahan terendah 12.11 detik dan tertinggi adalah 10.19 detik dengan rata-rata 10.96 detik termasuk dalam kategori baik sekali dan standar deviasi 0.46. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali sebanyak 15 orang (93.75%) ,memiliki kelincahan baik sebanyak 1 orang (6.25%) tidak ada pemain (0%) yang memiliki kelincahan pada kategori cukup, kurang dan kurang sekali.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

Nomor	Norma	Prestasi	Frekuensi	Relatif
1	< 12,10 detik	Baik Sekali	15	93.75 %
2	12,11 - 13,53 detik	Baik	1	6.25 %
3	13,54 - 14,96 detik	Cukup	0	0 %

4	14,97 - 16,39 detik	Kurang	0	0 %
5	> 16,40 detik	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			16	100

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya ledak otot tungkai terendah 201 cm dan tertinggi adalah 239 cm dengan rata-rata 216 cm (12.5%) dalam kategori kurang dan standar deviasi 26.5. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, bahwa tidak ada pemain (0%) memiliki daya ledak otot tungkai sempurna dan sangat baik, sebanyak 4 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai baik, sebanyak 6 orang (26%) memiliki daya ledak otot tungkai cukup, sebanyak 2 orang (12.5%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang, dan sebanyak 4 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai sangat kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

No	Skor	Prestasi	Frekuensi	Relatif
1	> 250 cm	Sempurna	0	0 %
2	241 - 250 cm	Sangat Baik	0	0 %
3	231 - 240 cm	Baik	4	25 %
4	221 - 230 cm	Cukup	6	37.5 %
5	211 - 220 cm	Kurang	2	12.5 %
6	< 210 cm	Sangat kurang	4	25 %
Jumlah			16	100 %

5. Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi koordinasi mata kaki. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai koordinasi mata kaki terendah 3 dan tertinggi adalah 15 dengan rata-rata 7.8 (87.5%) kurang sekali dan standar deviasi 3.5. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, bahwa tidak ada pemain (0%) memiliki koordinasi baik sekali dan baik, sebanyak 1 orang (6.25%) memiliki daya ledak otot tungkai cukup, sebanyak 1 orang (6.25%) memiliki koordinasi kurang, sebanyak 14 orang (87.5%) memiliki koordinasi kurang sekali.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

No	Prestasi	Kategori	Frekuensi	Relatif
1	19 - 20	Baik Sekali	0	0 %
2	17 - 18	Baik	0	0 %
3	15 - 16	Cukup	1	6.25 %
4	13 - 14	Kurang	1	6.25 %
5	<12	Kurang Sekali	14	87.5 %
Jumlah			16	100 %

6. Keseimbangan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi keseimbangan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai keseimbangan terendah 4.32 detik dan tertinggi adalah 42.59 detik dengan rata-rata 17 detik (37.5%) termasuk dalam kategori cukup dan standar deviasi 11.9. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, bahwa tidak ada pemain (0%) memiliki keseimbangan baik sekali, sebanyak 1 orang (6.25%) memiliki keseimbangan baik, sebanyak 6 orang (37.5%) memiliki keseimbangan cukup, sebanyak 7 orang (43.75%) memiliki keseimbangan kurang, sebanyak 2 orang (12.5%) memiliki koordinasi kurang sekali.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Relatif
1	51 – Keatas	Baik Sekali	0	0%
2	37 – 50	Baik	1	6.25%
3	15 – 36	Cukup	6	37.5%
4	5 - 13	Kurang	7	43.75%
5	0 – 4	Kurang sekali	2	12.5%
Jumlah			16	100%

7. Daya tahan kecepatan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil analisis deskripsi daya tahan kecepatan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya tahan kecepatan terendah 47.89 detik dan tertinggi adalah 18.83 detik dengan rata-rata 27.57 detik (100%) termasuk dalam kategori kurang dan standar deviasi 7.2. Dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, bahwa tidak ada

pemain (0%) memiliki daya tahan kecepatan baik dan sebanyak 16 orang (100%) memiliki daya tahan kecepatan kurang.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Relatif
1	<5 detik	Baik	0	0%
2	>5 detik	Kurang	16	100%
Jumlah			16	100%

PEMBAHASAN

1. Daya umum pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, sebanyak 1 orang berada pada kategori baik, sebanyak 9 orang pada kategori cukup dan 6 orang pada kategori kurang. Dari hasil tersebut adapun perolehan rata-rata berada pada kategori cukup. Berdasarkan observasi penyebabnya adalah latihan yang dilakukan oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci selama ini belum melakukan latihan secara terpusat pada dayatahan umum atau aerobik dan lebih sering melakukan permainan saja. Untuk mendapatkan daya tahan aerobik yang maksimal maka dibutuhkan latihan.

Peningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan latihan-latihan yang bersifat latihan diantaranya yaitu, (1) , (a) lari cepat sejauh 60 yard (b) lari lambat sejauh 60 yard, (c) jalan sejauh 60 yard, dan (d) ulangi gerakan tersebut sampai payah, (2) , caranya lari 12-18 mil dengan kecepatan 10 mil/jam (Soegiyanto K,2011).

2. Kecepatan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dari pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada satu orang pun yang berada pada kategori baik sekali, sebanyak 3 orang pada kategori baik, sebanyak 13 orang pada kategori kurang. Dari hasil tersebut ada pun perolehan rata-rata berada pada kategori kurang, artinya atlet belum memiliki kecepatan yang maksimal.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci sangat jarang melakukan latihan yang fokus pada kecepatan dan lebih

seiring malakukan permainan. Agar atlet memiliki kecepatan yang maksimal maka diperlukannya latihan yang cukup (Sadewa,2020).

3. Kelincahan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori baik sekali.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, sebanyak 15 yang berada pada kategori baik sekali, sebanyak 1 orang pada kategori baik, bahwa tidak ada pemain pada kategori cukup, kurang, dan kurang sekali. Dari hasil tersebut ada pun perolehan rata-rata berada pada kategori sangat baik.

Berdasarkan observasi selama ini, pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci melakukan latihan kelincahan selama 1-2 kali dalam satu minggu. Dalam melakukan latihan kelincahan menggunakan intensitas maksimal (100%) karena atlet akan bergerak dengan kecepatan maksimalnya. Latihan dilakukan singkat selama 3-15 detik, dilakukan 3-6 set dengan istirahat selama 1-2 menit atau sampai kedenyut nadi awal latihan (Haugen,2014). Untuk dapat mencapai kemampuan yang maksimal diperlukannya latihan yang sistematis dan terukur. Latihan merupakan suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi (Taylor,2015).

4. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada pemain yang berada pada kategori sempurna dan sangat baik, Sebanyak 4 orang pada kategori baik, sebanyak 6 orang pada kategori cukup, sebanyak 2 orang pada kategori kurang, dan 4 orang pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut adapun perolehan rata-rata berada pada kategori kurang.

Berdasarkan observasi, latihan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci selama ini belum melakukan latihan yang terfokus dan terarah pada daya ledak otot tungkai dan lebih sering melakukan permainan saja. Belum maksimalnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci karena kurangnya latihan daya ledak otot tungkai yang dilakukan, dengan demikian diharapkan pelatih dapat memberikan program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*. Untuk latihan *plyometric* biasanya dilakukan satu sampai tiga sesi dalam satu minggu. Diperbolehkan 2-3 hari untuk masa penyembuhan setelah latihan untuk mencegah cedera musculoskeletal (Fauziah,2011).

5. Koordinasi mata kaki pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada pemain yang berada pada kategori baik sekali dan baik, sebanyak 1 orang pada kategori cukup, sebanyak 1 orang pada kategori kurang, dan 14 orang pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut adapun perolehan rata-rata berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan observasi, latihan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci selama ini hampir belum pernah melakukan latihan koordinasi dan lebih sering melakukan permainan saja. Belum Maksimalnya koordinasi yang dimiliki pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci karena sangat kurangnya latihan koordinasi yang diberikan oleh pelatih. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya pelatih dapat menambah latihan koordinasi mata kaki, karena kemampuan koordinasi pemain sangat tidak baik.

6. Keseimbangan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori cukup .

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada pemain yang berada pada kategori baik sekali, sebanyak 1 orang pada kategori baik, sebanyak 6 orang pada kategori cukup, sebanyak 7 orang pada kategori kurang dan sebanyak 2 orang pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut adapun perolehan rata-rata berada pada kategori cukup. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya pelatih dapat menambahkan latihan keseimbangan, karena kemampuan keseimbangan yang dimiliki masih belum baik. Berdasarkan observasi, latihan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci selama ini jarang melakukan latihan yang terfokus pada keseimbangan dan lebih sering melakukan permainan saja. Belum maksimalnya keseimbangan yang dimiliki pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci karena sangat kurangnya latihan keseimbangan yang diberikan oleh pelatih. Menurut (McHugh,2007) pelatihan keseimbangan bantalan stabilitas mengurangi insiden keseleo pergelangan kaki inversi non-kontak pada pemain sepak bola dengan peningkatan risiko. Menurut (Erkmen,2010) kinerja keseimbangan memiliki peran mendasar dalam banyak kegiatan atlet. Dalam latihan keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dan biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan (Yudiana Y,2012).

7. Daya tahan kecepatan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci, tidak ada pemain yang berada pada kategori baik dan sebanyak 16 orang pada kategori. Dari hasil tersebut adapun perolehan rata-rata berada pada kategori kurang.

Berdasarkan observasi, latihan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci selama ini jarang melakukan latihan yang terfokus pada daya tahan kecepatan dan lebih sering melakukan permainan saja. Belum maksimalnya daya tahan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci karena sangat kurangnya latihan yang diberikan oleh pelatih. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya pelatih dapat menambahkan latihan daya tahan kecepatan, karena kemampuan daya tahan kecepatan yang dimiliki pemain masih belum maksimal.

Menurut (Irawadi,2019) latihan daya tahan kecepatan biasanya diberikan dalam bentuk latihan lari dengan kecepatan dan jarak tertentu dengan metoda pengulangan. Latihan daya tahan kecepatan diberikan dengan intensitas sub maksimal artinya latihan dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi. Latihan untuk meningkatkan daya tahan kecepatan lama pembecanannya berkisar antara 30-60 menit bahkan lebih, tergantung pada kematangan/kondisi atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci bahwa: daya tahan umum yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori cukup. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori kurang. Kelincahan yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori baik sekali. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori kurang. Koordinasi mata kaki yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori kurang sekali. Keseimbangan yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori cukup. Daya tahan kecepatan yang dimiliki sekarang oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci tergolong dalam kategori kurang. Kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci secara keseluruhan yaitu: 1 unsur kondisi fisik pada kategori kurang sekali dan baik sekali, 3 unsur dalam

kategori kurang, 2 unsur dalam kategori cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci terdapat dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Boihaqi, B. (2017). Analisis KONDISI Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 4(2).
- Cahyadi, G., & -, A. (2019). Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 889-895.
- Erickson, K. I., Leckie, R. L., & Weinstein, A. M. (2014). Physical activity, fitness, and gray matter volume. *Neurobiology of aging*, 35, S20-S28.
- Erkmen, N., Taşkin, H., Sanioğlu, A., Kaplan, T., & Baştürk, D. (2010). Relationships between balance and functional performance in football players. *Journal of Human Kinetics*, 26(2010), 21-29).
- Fauziah, Hanny. 2011. Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Vertical Jump atlet basket usia dini. Universitas Hasanuddin.
- Gokulkrishnan, G. (2018). Effect of circuit training and interval training on vital capacity and VO2 max in women badminton players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 1204-1206.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 432-441.
- Horička, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- 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.
- McHugh, M. P., Tyler, T. F., Mirabella, M. R., Mullaney, M. J., & Nicholas, S. J. (2007). The effectiveness of a balance training intervention in reducing the incidence of noncontact ankle sprains in high school football players. *The American journal of sports medicine*, 35(8), 1289-1294.
- Rois, muhammad, & Mardela, R. (2019). Pembinaan Sepakbola Club SSB Bintang Salju. *Jurnal Patriot*, 1(3), 943-950.
- Ruslan, R. (2011). Hasil Turnitin: Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur.
- Sadewa, A. B. D., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330.
- Soegiyanto, nK. (2011). Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima). *Media Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 28-36.

- Taylor, Jeffrey B., Kevin R. Ford, Anh Dung Nguyen, Lauren N. Terry, and Eric J. Hegedus. 2015. "Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball :A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sports Health. International Journal*.
- Turner, A., Walker, S., Stembridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., ... & Moody, J. (2011). A testing battery for the assessment of fitness in soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 33(5), 29-39.
- Paul, D. J., & Nassis, G. P. (2015). Physical fitness testing in youth soccer: Issues and considerations regarding reliability, validity, and sensitivity. *Pediatric exercise science*, 27(3), 301-313.
- Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564.
- Pssi.org. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI. [internet]. 2017 [diakses 7 maret 2021]. Tersedia dari :
<https://www.pssi.org/files/File/Buku%20Kurikulum%20Pembinaan%20Sepakbola%20Indonesia%20PSSI.pdf>.
- Putra, ded, & Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Wijaya, B., & S, A. (2018). Kelentukan Pinggang, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Heading. *Jurnal Patriot*, 46-55.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung.*)