



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya Fc Kabupaten Padang Pariaman

Fadhlul Hadi Sastiezy¹, Aryadie Adnan²

¹Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹Sastiezyfadhlulhadi@gmail.com

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang. Untuk memperoleh data kecepatan di tes dengan lari 50 meter, daya tahan aerobik dites dengan *bleep test*, kekuatan otot tungkai di tes dengan *back and leg dynamometer*, kelincahan di tes dengan *shuttle run 6 x 10 meter*, daya ledak otot tungkai di tes dengan *standing broad jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Kecepatan pemain termasuk klasifikasi sedang. 2) Daya tahan aerobik termasuk klasifikasi cukup. 3) Kekuatan otot tungkai pemain termasuk klasifikasi sedang, 4) Kelincahan pemain termasuk klasifikasi sedang. 5) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk klasifikasi kurang. 6) Kondisi fisik pemain termasuk pada klasifikasi sedang.

Keywords: *Physical Condition, Football*

Abstract: *The problem in this study is the low achievement of Limpur Jaya FC soccer players in Padang Pariaman Regency. The purpose of this study was to determine the physical condition of Limpur Jaya FC soccer players in Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study amounted to 18 people. The sampling technique uses total sampling. The sample in the study amounted to 18 people. To obtain speed data in the 50 meter run test, aerobic endurance was tested with bleep test, leg muscle strength was tested with a back and leg dynamometer, agility was tested with a 6 x 10 meter shuttle run, leg muscle explosive power was tested with standing broad jump The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results of the study were obtained as follows: 1) The speed of the player including the moderate classification. 2) Aerobic endurance including sufficient classification. 3) The strength of the limb muscles of the players including the moderate classification, 4) Agility of players including the moderate classification. 5) The explosive power of the limb muscles of the player includes less classification. 6) The physical condition of the player is classified as being moderate.*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk

melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Tujuan dari pembinaan olahraga sepakbola ini adalah untuk dapat meraih prestasi pada cabang olahraga sepakbola, baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional sehingga nantinya mampu membawa nama sekolah, club atau daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas

dari latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola dengan baik, serta dapat meraih prestasi.

Dalam rangka meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan. Pada saat sekarang ini banyak yang perlu diperhatikan oleh pelatih atau pembinaan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor kondisi fisik, taktik, mental dan model latihan yang mendukung. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa “Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Klub Limpur Jaya Fc merupakan salah satu klub yang sudah melakukan pembinaan olahraga sepak bola sejak beberapa tahun terakhir, namun dalam perjalanannya klub Limpur Jaya Fc belum mampu meraih prestasi yang maksimal karena sering mengalami kekalahan pada pertandingan yang dilakukan. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman ini kalah dibidang fisik dibandingkan tim lawan, yakni dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Kondisi seperti ini tentu tidak memungkinkan bagi tim sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman untuk berprestasi secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan di masa yang akan datang. Untuk pemain sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak.

1) Kecepatan

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Hal senada di kemukakan oleh Jonath/Krempel 1981 dan Martin 1977 dalam Syafruddin (2011:86) mengemukakan bahwa kecepatan dapat di artikan dari dua sudut pandang yaitu secara fisiologis (ilmu psikologi) dan secara fisikalis (ilmu fisika).

2) Daya Tahan Aerobik

Menurut Arsil (1999:19) mengemukakan bahwa “daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”. Secara sederhana daya tahan diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan.

3) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Menurut Ismaryati (2006:111) “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan”.

4) Kelincahan

Menurut Poerwadarminta dalam Irawadi (2014:189) “Kelincahan berasal dari kata “lincah” dengan gesit atau cekatan”. Makna yang terkandung dalam kata gesit atau cekatan adalah dapat bergerak dengan mudah dan cepat dan cepat. Kelincahan sangat penting dalam kegiatan olahraga yang memang sarat dengan gerakan.

5) Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Bafirman dan Agus (2008:84) daya ledak “kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain

sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman yang aktif berlatih. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang. Untuk memperoleh data kecepatan di tes dengan lari 50 meter, daya tahan aerobik dites dengan *bleeep test*, kekuatan otot tungkai di tes dengan *back and leg dynamometer*, kelincahan di tes dengan *shuttle run 6 x 10 meter*, daya ledak otot tungkai di tes dengan *standing broad jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

HASIL PENELITIAN

1. Kecepatan

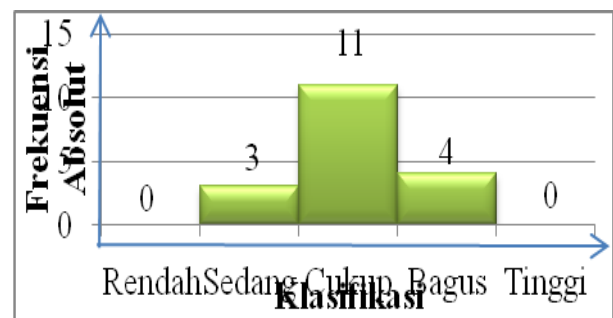
Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada pemain yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi baik, 2 orang (11.11%) pemain dengan klasifikasi baik, 7 orang (38.89%) pemain dengan klasifikasi sedang, 7 orang (38.89%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 2 orang (11.11%) pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya kecepatan pemain dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Kecepatan

2. Daya Tahan Aerobik

Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi, 4 orang (22.22%) pemain dengan klasifikasi bagus, 11 orang (61.11%) pemain dengan klasifikasi cukup, 3 orang (16.67%) pemain dengan klasifikasi sedang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi rendah. Sebagian besar pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup. Untuk lebih jelasnya daya tahan aerobik pemain dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Daya Tahan Aerobik

3. Kekuatan Otot Tungkai

Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai dengan klasifikasi baik, 4 orang (22.22%) pemain dengan klasifikasi baik, 8 orang (44.44%) pemain dengan klasifikasi sedang, 6 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Sebagian besar pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai dengan klasifikasi sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 4. Histogram Kekuatan Otot Tungkai

4. Kelincahan

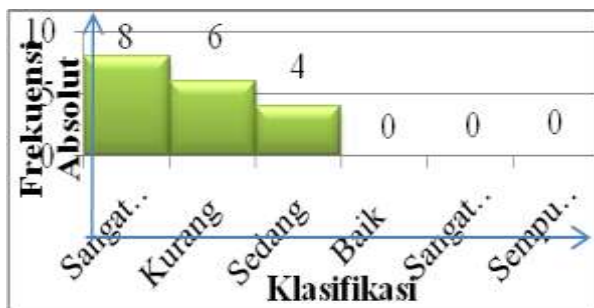
Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 6 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi baik, 10 orang (55.56%) pemain dengan klasifikasi sedang, 2 orang (11.11%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 5.



Gambar 5. Histogram Kelincahan

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, sangat baik dan baik, 4 orang (22.22%) pemain dengan klasifikasi sedang, 6 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang, 8 orang (44.44%) pemain dengan klasifikasi sangat kurang. Untuk lebih jelasnya daya ledak otot tungkai pemain dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

6. Kondisi fisik

Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, 3 orang (16.67%) pemain yang memiliki kondisi fisik klasifikasi sangat baik, 1 orang (5.56%) pemain dengan klasifikasi baik, 8 orang (44.44%) pemain dengan klasifikasi sedang, 6 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali. Sebagian besar pemain yang memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi sedang. Secara keseluruhan kondisi fisik sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 50. Untuk lebih

jelasnya kondisi fisik pemain dapat dilihat gambar dibawah ini .



Gambar . Histogram Kondisi Fisik

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal serupa di kemungkakan oleh Bompa dan Haff dalam Irawadi (2013:62), bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, sebahagian besar kemampuan kecepatan pemain termasuk kedalam klasifikasi sedang. Secara keseluruhan kecepatan pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “Sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 6.83 detik.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman sebahagian besar termasuk klasifikasi sedang, kurang. Oleh sebab bagi pemain yang masih kurang kecepatannya perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kecepatan, seperti latihan lari *sprint*. sehingga dengan latihan ini diharapkan nantinya dapat meningkatkan kecepatan pemain.

2. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Weineck dalam Syafruddin (1999:67) mengartikan “Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)”.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan waktu yang lama untuk selalu bergerak seperti berlari, menendang dan yang lain sebagainya. Untuk itu secara umum pemain sepakbola harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik dalam mendukung penampilan prima dan pencapaian prestasi yang tinggi. Daya tahan dalam sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan”. Permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat VO_2max yang dilakukan terhadap 18 pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, sebahagian besar daya tahan aerobik pemain termasuk kedalam klasifikasi cukup. Secara keseluruhan kemampuan daya tahan aerobik (VO_2max) pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “Cukup” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 39.19.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik (VO_2max) pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman sebahagian besar termasuk klasifikasi sedang dan kurang. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik. Salah satunya pelatih dapat memberikan latihan berupa latihan lari, seperti latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif, latihan farlek, dll sehingga daya tahan pemain menjadi lebih baik.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Ismaryati (2006:111) “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat dikatakan tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki seseorang menentukan proses dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan olahraga begitu juga halnya dalam menguasai teknik-teknik dalam olahraga sepakbola. Dalam permainan sepakbola kekuatan otot tungkai sangat dominan diperlukan saat melakukan shooting, jika pemain memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka pemain dapat melakukan shooting dengan kuat dan keras dengan waktu yang lama.

Dari temuan penelitian tentang kekuatan tungkai pemain tersebut, masih banyak yang

rendah dan perlu ditingkatkan lagi, dengan kekuatan tungkai tersebut, pemain belum dapat mencapai prestasi yang optimal. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh kekuatan otot tungkai yang baik akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman. Jika kekuatan tungkai tidak baik maka akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan shooting, dimana shooting yang akan dilakukan tidak keras, tidak kuat dan tidak tepat sasaran.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman masih banyak yang ketori kurang dan sedang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi kekuatan tungkai pemainnya.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Menurut Ismaryati (2006:41) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman sebahagian besar termasuk klasifikasi sedang. Oleh sebab pelatih dan pemain harus perlu meningkatkan kelincahan pemain dengan bentuk latihan kelelincahan, seperti latihan lari zig-zag, dodging run test, shuttle run test atau berupa perlombaan.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Pyke dkk dalam Ismaryati, (2006:59). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosive serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

Dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, sebahagian besar daya ledak otot tungkai pemain sepakbola termasuk kategori sangat kurang. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 211.22 cm.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai adalah pemain yang kurang melakukan bentuk latihan daya ledak otot tungkai, seperti latihan pliometrik. Akibatnya tendangan yang dilakukan oleh pemain kurang maksimal. Seorang pemain sepakbola yang memiliki daya ledak otot tungkai yang rendah biasa berpengaruh terhadap kualitas menendang bola, sehingga memungkinkan tendangan yang dilakukannya tidak terkontrol. Pada keterampilan sepakbola seorang pemain yang memiliki daya kekuatan otot tungkai yang bagus akan mampu melakukan teknik yang baik seperti melakukan *passing*, tendangan yang kuat (*shooting*), *heading*, *dribbling* dan sebagainya sangat dibutuhkan daya kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman sebahagian besar termasuk klasifikasi kurang dan sangat kurang. Oleh sebab itu bagi pemain yang masih rendah daya ledak otot tungkainya harus ditingkatkan melalui proses latihan, seperti memberikan latihan *box jump*, *leg press*, *squat jump*, lompat jauh tanpa awalan dan lain-lain.

6. Tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Artinya, olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya. Jadi, keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi.

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian menyatakan bahwa dari 18 orang pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman, 3 orang (16.67%) pemain yang memiliki kondisi fisik klasifikasi sangat baik, 1 orang (5.56%) pemain dengan klasifikasi baik, 8 orang (44.44%) pemain dengan klasifikasi sedang, 6 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi kurang sekali. Sebagian besar pemain yang memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi sedang. Secara keseluruhan kondisi fisik sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 50.

Menurut Irawadi (2013:3) mengemukakan, “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental”. Menurut Ridwan (2018) Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Berdasarkan pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kecepatan daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Seluruh

komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: mengiring bola, menerobos pertahanan lawan kecepatan dalam passing, mengontrol bola, melakukan gerakan tipuan, serta pemain dapat bertahan bermain dengan 2x45 menit dan pertambahan waktu tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kondisi fisik pemain sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman masih rendah, atau sebesar termasuk kategori sedang dan kurang. untuk itu perlu ditingkatkan lagi. Upaya yang dapat dilakukan adalah 1) Pelatih memberikan latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanaka secara kontiniu dan berkesinambungan, minimal 4 kali seminggu, seperti latihan kecepatan derngan lari sprin, latihan daya tahan aerobik dengan interval ekstensif, latihan interval intensif dan latihan farlek, latihan kekuatan otot tungkai, seperti mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri ataupun beban bobot dari luar (*extance resistance*). Latihan kelincahan, seperti latihan lari *zig-zag*, *dodging run test*, *shuttle run test* atau berupa perlombaan dan latihan daya ledak otot tungkai, seperti memberikan latihan *box jump*, *leg press*, *squat jump*, lompat jauh tanpa awalan dan lain-lain. 2) Pemain, agar meningkatkan latihan kondisi fisik, terutama sekali kecepatan, daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan daya ledak otot tungkai yaitu dengan cara lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan pelatih.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecepatan pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Baik dan Sedang
2. Daya tahan aerobik pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Sedang.
3. Kekuatan otot tungkai pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Sedang
4. Kelincahan pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Sedang
5. Daya ledak otot tungkai pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Kurang

6. Tingkat kemampuan kondisi fisik pemain Limpur FC sebagian besar berada pada kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Buku Ajar. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawadi, Hendri, (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Sukabina.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara