



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Frans Kurniawan, Erianti, Pitnawati, Haripah Lawanis

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

erianti@fik.unp.ac.id, franskurniawan032@gmail.com, pitnawadamrah@gmail.com,

haripahlawanis.hl@gmail.com

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada februari 2023 di lapangan sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *yo-yo intermitten recovery test*, 2) Tes Illinois Agility Run, 3) sprint 50 meter, dan 4) Tes *soccer wall volley*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang 2) Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang, 3) Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang. 4) Koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang. 5) Kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Football*

abstract : *The problem of this research is that the level of physical condition possessed by football players at SMA Negeri 7 Sijunjung is unknown. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of football players at SMA Negeri 7 Sijunjung. This type of research is descriptive research. This research was conducted in February 2023 on the football field at SMA Negeri 7 Sijunjung. The population in this study were all 22 football players at SMA Negeri 7 Sijunjung. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study were 22 players. The instruments in this study used 1) the yo-yo intermittent recovery test, 2) the Illinois Agility Run test, 3) the 50 meter sprint, and 4) the soccer wall volleyball test. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study were: 1) The aerobic endurance of soccer players at SMA Negeri 7 Sijunjung was in the moderate category 2) The agility of soccer players at SMA Negeri 7 Sijunjung was in the moderate category, 3) The speed of soccer players at SMA Negeri 7 Sijunjung was in the moderate category. 4) The eye-foot coordination of SMA Negeri 7 Sijunjung football players is in the medium category. 5) The physical condition of SMA Negeri 7 Sijunjung football players is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah

aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan

sosial "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga sepakbola.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang". Menurut Sepriani, Rika (2019) "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan

dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan". "Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita" (Nirwandi, 2018).

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya Sekolah menengah Atas (SMA) di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinue diantaranya SMA Negeri 7 Sijunjung, SMA Negeri 2 Sijunjung, SKO Sumbar, PPLP Sumbar, dan masih banyak Sekolah-Sekolah lainnya

Dari sekian banyaknya Sekolah yang ada salah satunya adalah SMA Negeri 7 Sijunjung. SMA Negeri 7 Sijunjung sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Rendahnya prestasi SMA Negeri 7 Sijunjung ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor tersebut ialah penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental. SMA Negeri 7 Sijunjung sudah banyak mengikuti kejuaraan antar Sekolah yang dilaksanakan di kabupaten Sijunjung. Prestasi atlet sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung walaupun proses latihannya terjadwal, dan atlet yang mempunyai teknik, taktik, mental, motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang diharapkan belumlah menggembirakan. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet memperoleh kemenangan. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Ihsan & Suwirman, 2018)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan

dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan tim sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung dimasa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Sepak bola SMA Negeri 7 Sijunjung Sedangkan waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Januari tahun 2023. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Dimana pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berjumlah 22 orang orang, dengan rincian 16 orang dalam kategori umur 18 tahun, 6 orang dalam kategori umur 17 tahun. Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam penelitian. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto, 2010). Begitu pula menurut Sugiyono (2011) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling, menurut Sugiyono (2011) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *yoyo intermitten recovery test*, 2) kecepatan

menggunakan lari sprint 50 meter, 3) *Kelincahn menggunakan illionois agility test*, 4) *Koordinasi Mata Kaki dengan Tes soccer wall volley*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Tabel 1. Data Daya tahan

Distance (meter)	fa	Kategori
>1280	2	Bagus Sekali
1000-1280	6	Sangat Baik
720-1000	12	Baik
480-720	2	Sedang
280-480	0	Rendah
<280	0	Miskin
	22	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 2 orang (9,1%) pemain memiliki daya tahan pada kelas interval >1280 meter, berada pada kategori bagus sekali, 6 orang pemain (27,3%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 1000-1280 meter, berada pada kategori sangat baik. 12 orang pemain (54,5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 720-1000 meter, berada pada kategori baik, dan 2 orang pemain (9,1%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 480-720 meter, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki rata-rata sebesar 910,91 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori baik.

2. Kecepatan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Tabel 2. Data Kecepatan

Kelas Interval (detik)	Fa	Kategori
<6.38	1	Baik sekali
6.39-6.98	5	Baik
6.99-7.58	9	Sedang
7.59-8.18	6	Kurang
>8.19	1	Kurang sekali
	22	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 1 orang (4,5%) pemain memiliki kecepatan pada kelas interval <6,38 detik, berada pada kategori baik sekali, 5 orang pemain (22,7%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6.39-6.98 detik, berada pada kategori baik. 9 orang pemain (40,9%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6.99-7.58 detik, berada pada kategori sedang, 6 orang pemain (27,3%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 7.59-8.18 detik, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (4,5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval >8.19 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola memiliki rata-rata sebesar 15,88 detik, disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang.

3. Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Tabel 3. Data Kelincahan

Kelas Interval (detik)	fa	Kategori
<14.34	1	Baik sekali
14.35-15.37	8	Baik
15.38-16.40	8	Sedang
16.41-17.43	2	Kurang
>17.44	3	Kurang sekali
	22	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 1 orang (4,5%) pemain memiliki kelincahan pada kelas interval <14,34 detik, berada pada kategori baik sekali, 8 orang pemain (36,4%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 14.35-15.37 detik, berada pada kategori baik. 8 orang pemain (36,4%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 15.38-16.40 detik, berada pada kategori sedang, 2 orang pemain (9,1%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 16.41-17.43 detik, berada pada kategori kurang, dan 3 orang pemain (13,6%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >17.44 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki rata-rata sebesar 15,88 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang.

4. Koordinasi mata kaki Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata kaki menggunakan Tes *soccer wall volly* terhadap Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung yang telah dilakukan, dari 22 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 4, nilai rata-rata sebesar 11,27, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,40. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Data Koordinasi mata kaki

Kelas Interval	fa	Kategori
>16	2	Baik sekali
13-15	7	Baik
10-12	4	Sedang
7-9	8	Kurang
<6	1	Kurang sekali
	22	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 2 orang (9,1%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval >16, berada pada kategori baik sekali, 7 orang pemain (31,8%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki pada kelas interval 13-15, berada pada kategori baik. 4 orang pemain (18,2%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki pada kelas interval 10-12, berada pada kategori sedang, 8 orang pemain (36,4%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki pada kelas interval 7-9, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (4,5%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki pada kelas interval <6, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata kaki pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki rata-rata sebesar 15,88 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata kaki pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang.

5. Kondisi fisik Pemain

Tabel 5. Data Kondisi fisik Pemain

Kelas Interval	Fa	Kategori
>231.9	1	Baik sekali
210.6-231.8	6	Baik
189.4-210.5	8	Sedang
168.1-189.3	6	Kurang
<168	1	Kurang sekali
	22	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 1 orang (4,5%) pemain memiliki kondisi fisik pada kelas interval >231.9, berada pada kategori baik sekali, 6 orang pemain (27,3%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 210.6-231.8, berada pada kategori baik. 8 orang pemain (36,4%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 189.4-210.5, berada pada kategori sedang, 6 orang pemain (27,3%) memiliki

tingkat kondisi fisik pada kelas interval 168.1-189.3, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (4,5%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval <168, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki rata-rata sebesar 15,88 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik

Daya Tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Daya Tahan merupakan elemen terpenting dari kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Rika Sepriani, dkk (2018) "bahwa Daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melakukan pekerjaannya".

Pada permainan Sepakbola seorang pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relative lama. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2019) "daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama". Apabila seorang atlet Sepakbola memiliki daya tahan aerobik yang bagus, dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk

dapat menyelesaikan strategi dengan baik. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang *konstan*, seperti lari mengelilingi trek, berenang dengan intensitas rendah dalam waktu yang lama. Bentuk-bentuk latihan tersebut akan membuat kondisi fisik lebih baik dan dapat memberikan prestasi nantinya.

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik seseorang untuk bergerak dengan cepat.

Kurangnya kecepatan yang dimiliki pemain disebabkan karena, pada saat proses latihan bentuk-bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan kecepatan masih minim dan belum berjalan dengan baik. Dan juga bentuk latihan tersebut kurang memiliki variasi sehingga para pemain cenderung membosankan. Mielke (2007) menyatakan "sepakbola mensaratkan gerak secara terus-menerus. Bahkan ketika kamu tidak sedang memegang bola, kamu masih perlu bergerak ke daerah terbuka, meloloskan diri dari pemain belakang, atau menempel ketat pemain lawan". Dalam hal ini kecepatan

pemain memegang peranan penting pada saat di situasi tersebut.

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut. Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

3. Kelincahan

Yulifri (2018) Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman selegu serta gerak bermain. Kelincahan merupakan terjemahan dari *agility* yang dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas geraknya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. (Irawadi,2014). Artinya kelincahan pemain sepakbola dibutuhkan saat menggiring bola dan melewati lawan agar bola selalu berada dalam penguasaan. Dalam melewati lawan harus bergerak dan merubah arah secepat mungkin tanpa kehilangan bola.

Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

Untuk para pemain yang kurang kelincahannya, banyak melakukan kesalahan seperti posisi tubuhnya ketika berlari melewati rintangan terlalu jauh, sehingga banyak terpakai waktu untuk menyelesaikan gerakan. Kemudian kurang cepat gerakannya atau tidak gesit.

4. Koordinasi Mata-Kaki

Menurut syafruddin (2012) mendefinisikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Sehingga itu gabungan antara gerakan mata dan kaki yang selaras, maka tujuan dalam teknik *long pass*, umpan daerah, dan juga shooting akan sampai pada sasaran yang dituju.

Koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Dengan koordinasi yang baik antara mata dengan kaki pada saat sebelum melakukan tendangan, maka arah bola yang diinginkan akan sampai pada sasaran yang diinginkan. Semua gerak ini merupakan serangkaian gerak yang tidak terputus. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi tidak terbatas pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indra untuk menentukan arah *shooting* atau *passing* dengan tepat dalam usaha menciptakan hasil *shooting/passing* yang akurat.

Untuk itu, para pemain masih belum baik koordinasi mata-kakinya hendaknya dilakukan latihan-latihan motorik secara

kontiniu terutama latihan menumpu, mengayun kaki dan melakukan shooting ke gawang. Sehingga koordinasi mata-kaki para pemain akan lebih meningkat dan usaha untuk membuat peluang dan mencetak gol ke gawang lawan akan lebih terbuka

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu: 1) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata 910,91 meter, berada pada kategori sedang, 2) Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 7,28 detik, berada pada kategori sedang. 3) Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 15,88 detik, berada pada kategori sedang, 4) Koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 11,27, berada pada kategori sedang. 5) Kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 200, berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang : UNP
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya

- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP. (2018). "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. (2017). "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- R. Sepriani and E. Eldawaty. (2018). "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- Syafruddin. (2019). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP Padang.
- Yulifri, Y. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.