



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

**Reski Ramadan, Willadi Rasyid, Yulifri, Nirwandi**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[rezkicunit@gmail.com](mailto:rezkicunit@gmail.com), [will@yahoo.com](mailto:will@yahoo.com), [yulfri54@yahoo.co.id](mailto:yulfri54@yahoo.co.id), [nirwandisali@gmail.com](mailto:nirwandisali@gmail.com)

### **Kata kunci : Kondisi Fisik**

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang yang diduga disebabkan rendahnya kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Balai Baru Kota Padang. jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di lapangan Balai Baru kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 35 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. instrument dalam penelitian ini adalah 1) standing broad jump test, 2) sprint test 60 meter, 3) *suttle run test*, 4) *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik. 3) Kelincahan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori fair sedang.

**Keywords** : *Physical Condition*

**Abstract** : *The problem of this research is the low achievement of soccer players at Balai Baru Padang, which is thought to be caused by the low physical condition of the players. The purpose of this study was to determine the physical condition of the SSB players at Balai Baru, Padang City. this type of research is descriptive research. This research was carried out in August 2023 in the Balai Baru field, Padang city. The population in this study were all SSB players at Balai Baru Kota Padang, totaling 35 players. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 18 players. The instruments in this study were 1) the standing broad jump test, 2) the 60 meter sprint test, 3) the *suttle run test*, 4) the *bleep test*. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study were 1) The leg muscle explosive power of SSB Balai Baru football players in Padang city was in the very good category. 2) The speed of SSB Balai Baru football players in Padang is in the good category. 3) The agility of SSB Balai Baru football players in the city of Padang is in the medium category. 4) The aerobic endurance of the SSB Balai Baru football players in the city of Padang is in the moderate fair category.*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. "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” “Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)”

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. “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). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020))”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan

lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut Emral (2018) adalah “ prestasi ditentukan oleh dua faktor. Faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri atlet itu sendiri seperti fisik sedangkan faktor eksternal adalah faktor diluar diri atlet seperti sarana dan prasarana, organisasi, dukungan pemerintah swasta, penonton, keuangan, masyarakat, gizi.

Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia 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”. “Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan” (Putra, A. N.2018).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia, permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari. “Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya club-club sepakbola di berbagai daerah yang menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik”. (Rahman, 2018).

Salah satu kelebihan olahraga sepak bola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya.

Menurut Yuliandra (2019), "Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik". Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (*individual skills*) yang baik seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, *ball control* dan *heading*. Apabila seorang pemain gerakan individu (*individual skill*) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

SSB Balai Baru Kota Padang merupakan salah satu tim sepakbola yang ada di Kota Padang. Dalam setiap pertandingan yang diadakan PSSI Kota Padang SSB Balai Baru Kota Padang ini sering bermain tidak maksimal sehingga mereka belum beruntung dan belum pernah juara di periode 1 tahun belakangan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih U-17 tahun *coach* Maulana, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik pemain. Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen U-17 pada bulan Oktober 2022 SSB Balai Baru Kota Padang terhenti pada babak 8 besar, tim ini masih kalah bersaing dengan tim lain. Dilihat dari data yang ada dari semua pertandingan yang dijalani, SSB Balai Baru Kota Padang U-17 tidak bisa mencapai hasil yang baik. Hal ini terlihat sekali waktu berhadapan dengan SSB Ripans, SSB Balai Baru Kota Padang gagal lolos pada ke babak semi final karena pemain lengah dan banyak melakukan kesalahan.

Diduga menurunnya kondisi fisik pemain yang menyebabkan banyaknya kesalahan-kesalahan yang terjadi. Karena pada saat pertandingan terlihat daya tahan pemain yang mudah merasakan kelelahan dari sebahagian besar pemain tidak bisa mengontrol permainan pada menit-menit akhir pertandingan sehingga bola mudah hilang. Kurangnya kecepatan yang dimiliki para pemain juga menyebabkan sering kalah dalam berduel memperebutkan bola dari lawan, baik saat memegang bola maupun *sprint* saat mengejar bola dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun di serang. Dalam melakukan *dribbling* (menggiring bola) pemain SSB Balai Baru Kota Padang mudah sekali dihadang dan pergerakan selalu mudah terbaca oleh lawan. Hal ini diduga kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain.

Pemain juga sering menggunakan *shooting* ke gawang lawan untuk menghasilkan gol, namun pada kenyataannya *shooting* mereka masih lemah dan masih banyak bola yang melebar dari gawang lawan (tidak tepat sasaran), dengan kata lain bola sering jatuh di sisi gawang dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Pada saat melakukan *passing* baik *passing* pendek maupun *long passing* pemain juga sering melakukan kesalahan, dimana bola sering tidak sampai ke teman sendiri yang mengakibatkan serangan balik oleh lawan. Hal ini diduga akibat kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki olah para pemain.

Berdasarkan uraian di atas jelas SSB Balai Baru Kota Padang saat ini belum bisa berprestasi lagi, belum bisa berprestasi tersebut diduga terjadi karena rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain. Oleh sebab itu berdasarkan diskusi dengan staf pelatih dan situasi pada saat sekarang ini kita sudah berada pada situasi *new normal* timbullah keinginan penulis dan staf pelatih untuk

melakukan penelitian untuk meninjau tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) "Pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)". Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain yaitu tentang daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang, waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui untuk dilanjutkan ke tahap penelitian. Populasi merupakan kelompok besar subjek penelitian. Populasi menurut Sugiyono (2007) adalah "Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola dibawah naungan organisasi SSB Balai Baru Kota Padang. " Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah tingkat usia 14-18 yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Daya Ledak Otot Tungkai dengan *standing broad jump test*. 2) Kelincahan dengan *suttle run test*, 3) Kecepatan dengan lari sprint 60 meter, 4) Daya Tahan Dengan *Bleep test*

(*Multistage Fitness Tess*). Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang

Tabel 1. Data Daya ledak otot tungkai

Kelas interval (meter)	fa	fr	Kategori
>2.50	12	66.7	Baik sekali
2.41 - 2.50	3	16.7	Baik
2.31-2.40	2	11.1	sedang
2.21-2.30	0	0.0	Kurang
<2.21	1	5.6	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 2,67 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik sekali.

### 2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang

Tabel 2. Data Kecepatan

Kelas interval (detik)	Fa	fr	Kategori
< 7.2	1	5.6	Baik sekali
7.3 – 8.3	10	55.6	Baik
8.4 – 9.6	4	22.2	sedang
9.7 – 11.0	3	16.7	Kurang
>11.1	0	0.0	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,35 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik.

### 3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang

Tabel 3 Data Kelincahan

Kelas interval (detik)	Fa	fr	Kategori
< 12.10	1	5.6	Baik sekali
12.11 – 13.53	9	50.0	Baik
13.54 – 14.96	3	16.7	sedang
14.97 – 16.39	4	22.2	Kurang
>16.40	1	5.6	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 13,76 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori sedang.

### 4. Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang

Tabel 4. Data Daya tahan

Kelas interval (ml/kg/menit)	fa	fr	Kategori
>55.9	0	0	Exellent
51.0-55.9	1	5.6	Very good
45.2-50.9	5	27.8	Good
38.4-45.1	12	66.7	Fair
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 43,2 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori fair.

### Pembahasan

#### 1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara explosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak sering disebut juga *explosive power*, karena

proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Hal ini lebih diperkuat oleh pendapat menurut Arsil (2017) "Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya". Pengertian tentang daya ledak otot tungkai diantaranya menurut Jonah dan Krempel dalam Syafrudin (2011) "explosive power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi".

Permainan sepakbola unsur daya ledak dominan dibutuhkan pada otot tungkai, artinya kemampuan otot tungkai untuk menampilkan gerakan secara *explosive* merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Daya ledak otot tungkai dapat juga dikatakan sebagai kombinasi dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, untuk mengatasi beban atau hambatan dengan suatu kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 2,67 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik sekali. Dari hasil penelitian tersebut, jelas bahwa kondisi daya ledak otot tungkai pemain sudah berada pada level maksimal daya ledak otot tungkai yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang sangat vital dalam sepakbola, misalnya saja melompat

setinggi mungkin merebut bola tinggi dalam pelaksanaan *heading* dengan sasarannya adalah gawang dan juga duel untuk merebut bola saat berada di udara, kemudian daya ledak sangat dibutuhkan saat usaha tendangan ke gawang yang dilakukan menggunakan kura-kura kaki dengan keras dan jalan bola begitu sangat cepat, sehingga penjaga gawang sulit menangkap bola. tanpa memiliki power yang eksplosive seorang pemain akan kesusahan dalam menceploskan bola kedalam gawang. Selanjutnya daya ledak dibutuhkan saat melakukan tendangan *long passing*, tendangan sudut, semua itu memerlukan kemampuan otot tungkai secara explosif atau dengan cepat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan 3 dari 18 orang pemain memiliki raihan daya ledak pada kategori sedang dan kurang sekali. Hasil ini bisa dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih untuk menerapkan perlakuan latihan-latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain. Adapun latihan yang dapat dilakukan antara lain adalah latihan lompat box, divariasikan dengan naik turun dengan satu kaki atau dua kaki ke atas box, naik tangga-turun tangga, loncat-loncat ke atas secara vertical sambil meraih sesuatu yang digantung, kemudian dijangkau dengan satu tangan atau dua tangan, latihan skipping (lompat tali) dan sebagainya. Selanjutnya perlu juga dilatih dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, karena kedua unsur kondisi fisik ini dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai seseorang.

## **2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang**

Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test *Sprint* 60 meter Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,35 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Sepakbola

SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori baik. Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain. Adapun latihan latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan running ABC, lari sprint, dan lari dengan menggunakan parasut.

Menurut Irawadi (2014) "kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dalam satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya". Hal senada juga juga dikemukakan oleh Bompas dan Haff dalam Irawadi (2014) "bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat". Arsil (2008) mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik seseorang 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. 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 Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 13,76 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya kelincahan yang dimiliki pemain masih jauh dari kata maksimal dan harus lebih ditingkatkan lagi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari *zigzag-run*, *dogging-run*, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.

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 seregu 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.

Kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain disebabkan karena bentuk-bentuk latihan kelincahan yang diberikan tidak berjalan dengan teratur dan tidak kontiniu. Hal ini terlihat pada saat latihan, kelincahan pemain pada saat menggiring bola masih belum terlihat lincah untuk melewati lawan-lawan yang berada pada situasi pertandingan. Zalfendi (2011) menyatakan bahwa "tujuan dari menggiring bola adalah a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, d) untuk memperlambat tempo". Dalam permainan sepakbola, kelincahan berperan dominan pada saat menghadapi situasi di atas.

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. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki rata-rata sebesar 43,2 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang berada pada

kategori fair atau sedang. Artinya daya tahan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang belum mencapai level yang cukup baik. hal ini perlu adanya evaluasi dari tim pelatih terkait peningkatan daya tahan pemain, karena daya tahan merupakan unsur dasar dari kondisi fisik. Dalam hal ini manajemen dan pelatih diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki saat ini. Daya tahan aerobik yang baik dapat menunjang kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan.

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". Menurut Astuti Y, dkk (2020) "Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama".

Pada permainan Sepakbola seorang pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relative 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 SSB Balai Baru kota Padang 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.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu: 1) Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata 2,67 meter, berada pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 8,25 detik, berada pada kategori baik. 3) Kelincahan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 13,76 detik, berada pada kategori sedang. 4) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata 43,2 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Emral (2018). *Sepakbola Dasar Padang*: Sukabila Press
- Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Rahman, T., & -, H. 2018. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola". *Jurnal Patriot*, 389-394.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.61>
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafuruddin 2011. *Ilmu Keipelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Yuliandra, E., Alnedral, A., & Fardi, A. 2019. "Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain". *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 42-53. <https://doi.org/10.22437/csp.v7i2.6222>
- Zalfendi.ddk (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.