



Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam

Alfi Syukri, Jonni

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

¹alfisaltanof69@gmail.com, ²drs.jonni@yahoo.com

Kata Kunci: Kondisi Fisik

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang keadaan atau kemampuan kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang dipakai yaitu daya tahan dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kecepatan dengan tes lari 50 meter, kelincahan dengan tes *T Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi. Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) kemampuan daya tahan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam pada kategori kurang. 2) kemampuan daya ledak otot tungkai siswa berada pada kategori kurang. 3) kemampuan kecepatan siswa berada pada kategori kurang. 4) kemampuan kelincahan siswa berada pada kategori kurang. 5) kemampuan kondisi fisik siswa berada pada kategori kurang.

Keywords: *Physical Condition*

Abstract: *The research was due to find students physical condition on football extracurricular in Senior High School Number 1 Ampek Angkek. This research used descriptive research. The population of this research is amounted to 22 students. The research used the total sample technique. An instrument that is worn that is the endurance with bleep test, leg muscle explosive power with vertical jump test, speed with 50 meter running test, agility with T test. Data analysis techniques used the research is using technique frekwensi distribution. The finding showed that: 1) the endurance abilities Senior High School Number 1 Ampek Angkek in the low category. 2) the abilities of limb muscle explosive power were in the low category. 3) the overall speed ability of students were in the low category. 4) the agility abilities of students were in the low category. 5) the students physical abilities were in the low category.*

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang dimiliki oleh Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, yang mana raihan prestasi yang dimiliki oleh Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek antara lain, juara 2 SMANIVA Cup I pada tahun 2014, juara 2 Osis Cup SMANIBA di Baso pada tahun 2015, juara 1 MTI Cup II di Candung pada tahun 2016, juara 3 Liga

Pelajar Indonesia wilayah Kabupaten Agam pada tahun 2016,. Sedangkan pada pegelaran turnamen tahunan yang di namakan SMANIVA Cup dari sejak tahun 2014 sampai 2018 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek hanya meraih juara 2 pada tahun 2014 dengan skor tipis SMA N 1 Ampek Angkek vs SMA N 2 Lubuk Basung (1-2) , pada tahun 2015 dengan skor (2-3) melawan SMA N 1 Candung, dan 2016 dengan skor (1-2) melawan SMA N 1 Matur, pada tahun tersebut tim Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek

Angkek hanya sampai babak semi final, pada tahun 2017 sampai babak perempat final dengan skor (1-3) melawan SMA N 1 Sungai Tarap, pada tahun 2018 tim ini pada laga pertama atau babak perdelapan besar langsung mengalami kekalahan dengan skor (1-3) melawan juara bertahan tahun lalu SMA N 3 Payakumbuh. Karena turnamen ini memakai sistem gugur maka setiap tim yang mengalami kekalahan akan langsung gugur dari turnamen SMANIVA Cup, dilihat dari pertandingan yang diikuti oleh tim Sekolah Menengah Atas Negeri Ampek Angkek seperti SMANIVA Cup sulit untuk meraih kemenangan dan prestasi yang didapat tim semakin menurun.

Dari beberapa pengamatan penulis lakukan dilapangan penulis menemukan permasalahan yaitu menurunnya prestasi tim ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek. Dan pada saat pertandingan SMANIVA Cup penulis mengamati kondisi fisik pemain kususnya pada komponen yang dikatakan oleh pelatih yaitu daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Pada saat bermain pada babak pertama penampilan dan performa pemain bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Berdasarkan uraian diatas, diduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik antara lain daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan, serta teknik, taktik, mental, dan sarana prasarana latihan.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam olahraga khususnya olahraga sepakbola. Menurut Syafruddin (2017:52) bahwa, “Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Setelah melihat kutipan mengenai aspek kondisi fisik di atas. Maka jelas kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi

fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal dan mencapai sebuah prestasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1). Daya tahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. 2). Daya ledak otot tungkai siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. 3). Kecepatan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. 4). Kelincahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. 5). Kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. Berdasarkan dari kategori olahraga, sepakbola tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima maka kondisi fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini antara lain daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan yang sesuai dengan faktor yang menyebabkan masalah. Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Daya tahan.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008) daya tahan adalah suatu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Menurut Syafruddin (2017:95) daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan pondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lain. Sehubungan dengan hal itu, dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan atau kesanggupan bertahan seseorang dalam beraktifitas atau kegiatan fisik secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu yang relatif lama.

2) Daya ledak otot tungkai.

Menurut Harre dalam Syafruddin (2017) “Daya ledak adalah kemampuan mengatasi

beban/hambatan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi”. Sehubungan dengan hal itu, menurut Annarino dalam Arsil (2015) menyatakan daya (*power*) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamika dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek. Dari penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa daya ledak merupakan suatu kekuatan maksimal tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya.

3) Kecepatan.

Menurut Corbin dalam Arsil (2015) mengemukakan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan Rasyid (2010) mengemukakan kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang berpindah dari suatu tempat ke tempat lain atau mengerjakan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

4) Kelincahan.

Menurut pendapat Hendri Irawadi (2014) kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan Menurut Apri Agus (2012) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. dapat kita simpulkan bahwa kelincahan merupakan gerakan secara gesit atau cekatan yang dilakukan untuk mengubah arah dan posisi yang di kehendaknya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam yang kususnya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam

yang telah terdaftar dan aktif dalam latihan. Berdasarkan data dari pembina dan pelatih jumlah pemain yang aktif latihan adalah 22 orang laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah mengukur daya tahan dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan *verticul jump test*, kecepatan dengan lari 50 meter, kelincahan dengan *T test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi. $P = f/n \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

1. Daya Tahan

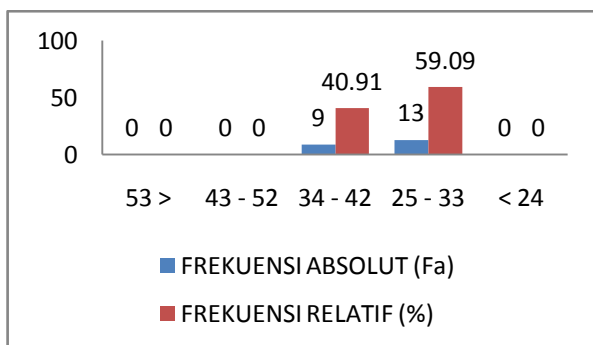
Berdasarkan hasil pengukuran tingkat VO2 Max yang diukur dengan menggunakan *bleep test* dari 22 orang siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 32,49, standar deviasi yaitu 3,39, skor tertinggi yaitu 38,8, dan skor terendah adalah 26,8. Selanjutnya untuk jarak pengukuran (*range*) yaitu 12 dan nilai tengah (*median*) adalah 32,15. Selanjutnya distribusi hasil data daya tahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Distribusi Hasil Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 53	0	0	Tinggi
43 – 52	0	0	Bagus
34 – 42	9	40,91	Cukup
25 – 33	13	59,09	Sedang
< 24	0	0	Rendah
Jumlah	22	100	

Berdasarkan pada tabel di atas, maka jelaslah bahwa siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada satu orang pun yang memiliki daya tahan pada kategori tinggi dan kategori bagus. Selanjutnya untuk kategori cukup sebanyak 9 orang (40,91%), kategori sedang yaitu 13 orang (59,09%) dan daya tahan untuk kategori rendah tidak ada satu orang pun yang

memilikinya. Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik daya tahan yang dilihat pada tingkat VO2 Max, berada pada kondisi sedang (59,09%) dari 22 orang siswa. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data daya tahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten dapat dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 1. Histogram Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

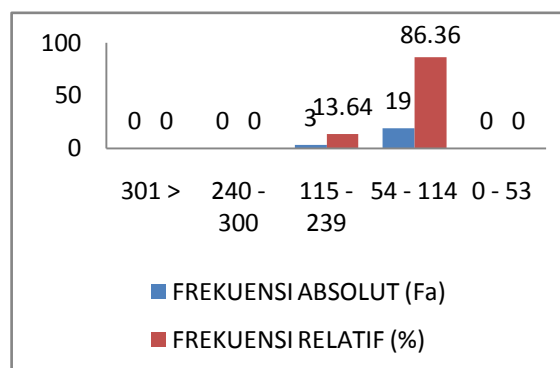
Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *verticul jump* dari 22 orang siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 104,67, standar deviasi yaitu 10,38, skor tertinggi yaitu 131,33, dan skor terendah adalah 85,27. Selanjutnya untuk jarak pengukuran (*range*) yaitu 46,06 dan nilai tengah (*median*) adalah 103,99. Selanjutnya distribusi hasil data daya ledak otot tungkai siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
301 >	0	0	Baik Sekali
240 - 300	0	0	Baik
115 - 239	3	13,64	Cukup
54 - 114	19	86,36	Kurang
0 - 53	0	0	Kurang Sekali

Jumlah	22	100	
--------	----	-----	--

Berdasarkan pada tabel di atas, maka jelaslah bahwa siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada satu orangpun yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali, kategori baik, dan kategori sebanyak 3 orang (13,64), selanjutnya untuk kategori kurang sebanyak 19 orang (86,36), Sedangkan untuk kategori kurang tidak satu siswa pun yang berada pada kategori tersebut. Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dilihat pada tingkat kemampuan tinggi loncatan nya, berada pada kategori kurang (86,36%) dari 22 orang siswa. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data daya ledak otot tungkai siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten dapat dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 2. Histogram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

3. Kecepatan

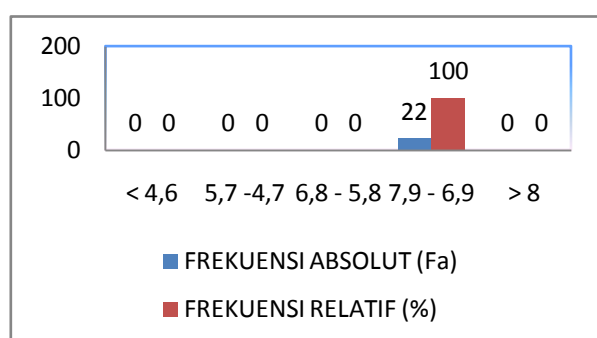
Hasil pengukuran dari kecepatan dengan tes lari 50 meter dari 22 orang siswa pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 7,34, standar deviasi adalah 0,24, skor tertinggi yaitu 6,91, dan skor terendah adalah 7,88. Sedangkan untuk jarak pengukuran (*range*) yaitu 0,97, dan nilai tengah (*median*) adalah 7,36. Selanjutnya distribusi hasil data kecepatan siswa

pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Hasil Kecepatan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
< 4.6	0	0	Baik Sekali
5.7 - 4.7	0	0	Baik
6.8 - 5.8	0	0	Sedang
7.9 - 6.9	22	100	Kurang
> 8	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Berdasarkan pada tabel di atas, maka jelaslah bahwa siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada satu orangpun yang memiliki kecepatan pada kategori baik sekali, kategori baik, dan kategori sedang. Selanjutnya untuk kategori kurang sebanyak 22 orang (100%), dan kecepatan untuk kategori kurang sekali tidak ada satu orang pun yang memilikinya. Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik kecepatan berada pada kondisi kurang (100%) dari 22 orang siswa. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data kecepatan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten dapat dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 3. Histogram Hasil Kecepatan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

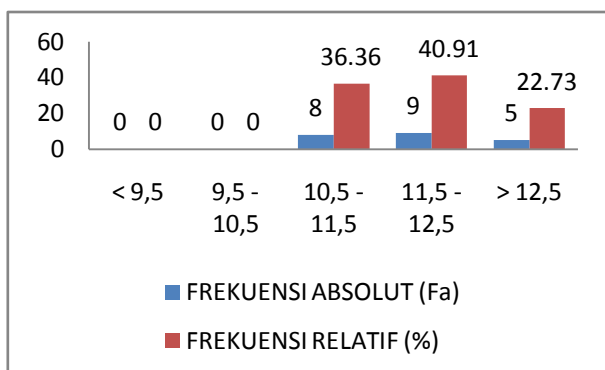
4. Kelincahan

Hasil pengukuran dari kelincahan dengan tes *T.Test* dari 22 orang siswa pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 11,76, standar deviasi adalah 0,72, skor tertinggi yaitu 10,57, dan skor terendah adalah 13,15. Sedangkan untuk jarak pengukuran (*range*) yaitu 2,58, dan nilai tengah (*median*) adalah 11,73. Selanjutnya distribusi hasil data kelincahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Hasil Kelincahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 9.5	0	0	Baik Sekali
9.5 – 10	0	0	Baik
10.5 - 11.5	8	36,36	Sedang
11.5 - 12.5	9	40,91	Kurang
> 12.5	5	22,73	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

Berdasarkan pada tabel di atas, maka jelaslah bahwa siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada satu orangpun yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali dan kategori baik. Selanjutnya untuk kategori sedang sebanyak 8 orang (36,36%), kategori kurang yaitu 9 orang (40,91%) dan kelincahan untuk kategori rendah yaitu 5 orang (22,73%). Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik kelincahan berada pada kondisi kurang (40,91%) dari 22 orang siswa. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data kelincahan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten dapat dilihat pada gambar dibawah:



Gambar 4. Histogram Hasil Kelincahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

5. Kondisi Fisik

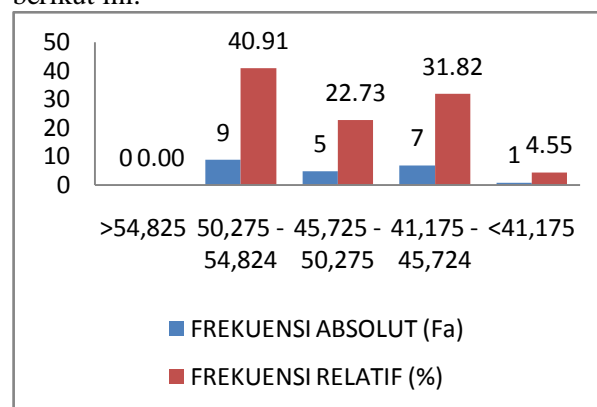
Dari hasil pengukuran kondisi fisik dari 22 orang siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam, yaitu gabungan dari beberapa unsur/komponen kondisi fisik ; 1) daya tahan, 2) daya ledak otot tungkai, 3) kecepatan, dan 4) kelincahan, maka diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 50, standar deviasi yaitu 5,41, skor tertinggi yaitu 58,02, dan skor terendah adalah 38,61. Sedangkan jarak pengukuran (*range*) yaitu 19,41 dan nilai tengah (*median*) adalah 49,68. Selanjutnya distribusi hasil data kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tersebut dapat dilihat tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Hasil Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
>58,12	0	0,00	Baik Sekali
52,71 - 58,11	9	40,91	Baik
47,30 - 52,70	5	22,73	Sedang
41,89 - 47,29	7	31,82	Kurang
<41,89	1	4,55	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

Berdasarkan deskripsi data pada tabel kondisi fisik diatas, dapat disimpulkan bahwa: dari 22 orang siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada satu

orang pun pada kategori baik sekali, kategori baik sebanyak 9 orang (40,91%), kategori cukup sebanyak 5 orang (22,73%), kategori kurang sebanyak 7 orang (31,82%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (4,55%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa : secara keseluruhan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam memiliki kondisi fisik pada kategori baik yaitu sebesar (40,91%) dari 22 orang atlet, tetapi selebihnya berada pada kategori cukup dan kurang. Gambaran lebih jelasnya deskripsi kondisi fisik dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini:



Gambar 5. Histogram Hasil Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kondisi fisik disini adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga permainan sepakbola. Dalam pencapaian prestasi olahraga permainan sepakbola unsur kondisi fisik memegang peranan penting, tanpa memiliki kondisi fisik maksimal. Seorang pemain tidak akan mampu bermain dengan baik. Untuk dapat penampilan fisik maksimal tentu diperoleh dari proses latihan. Latihan kondisi fisik adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis dan berencana untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Fisik merupakan aspek dasar untuk mencapai prestasi olahraga yang sangat penting, karena komponen fisik merupakan dasar untuk melatih teknik dan taktik.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik yang merupakan gabungan dari 4 komponen

kondisi fisik pemain sepakbola antara lain daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, hal ini dibutuhkan dalam bermain sepakbola yang menggunakan waktu 2x45 menit, daya ledak otot tungkai merupakan suatu kekuatan maksimal tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam sepakbola pada saat berlari daya otot ledak tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan tendangan (*shooting*) dan merampas bola dengan kepala (*heading*). Kemudian kecepatan yakni kemampuan atlet untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, misalnya berlari secepat mungkin untuk menerima bola *crossing*. Sedangkan kelincihan merupakan kemampuan atlet dalam mengubah satu posisi ke posisi yang lain dengan dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan, hal ini dibutuhkan saat melakukan *dribbling*.

Maka ditemukan dari 22 siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam tidak ada yang memiliki kategori kondisi fisik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 9 orang, kategori cukup sebanyak 5 orang, kategori kurang sebanyak 7 orang, dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa; secara keseluruhan siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam masih belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Selanjutnya memang untuk memperoleh kondisi fisik yang baik merupakan sesuatu yang tidak mudah dicapai, selain melakukan latihan secara kontiniu, sistematis, terencana dengan baik, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik. Diantara faktor tersebut adalah kualitas pelatih, karena pengalaman dan kemampuan seorang pelatih yang baik akan dapat mempengaruhi pemain dalam berlatih. Kaitannya tentu dengan program latihan yang harus dipersiapkan dengan baik sesuai dengan aturannya, dan kemampuan penguasaan materi latihan yang akan diberikan kepada pemain. Serta dapat dilihat bahwa yang dimaksud dari kemampuan kondisi fisik dalam penelitian ini adalah gabungan dari beberapa elemen kondisi

fisik yaitu daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincihan.

Kemudian faktor kesehatan sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi atau asupan gizi. Karena keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh, penediaan tenaga (*energy*) baik pada waktu istirahat, latihan dan pertandingan. Sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Selanjutnya faktor iklim atau cuaca yang panas atau dingin juga dapat mempengaruhi keadaan kondisi fisik seseorang.

SIMPULAN

1. Kemampuan daya tahan siswa kebanyakan dalam kategori sedang. Artinya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek belum memiliki kemampuan daya tahan yang baik.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai siswa kebanyakan berada pada kategori kurang hanya beberapa siswa yang pada kategori cukup. Artinya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek belum memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik.
3. Kemampuan kecepatan semua siswa dalam kategori kurang. Artinya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek masih belum memiliki kemampuan kecepatan yang baik.
4. Kemampuan kelincihan siswa kebanyakan dalam kategori sedang dan kurang. Artinya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek belum memiliki kemampuan kelincihan yang baik.
5. Kemampuan kondisi fisik siswa masih banyak yang berada pada kategori cukup dan kurang walaupun ada beberapa siswa dalam kategori baik, artinya siswa pada ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek masih banyak yang belum baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. SUKABINA Press .
- Bafirman, Apri ,Agus 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Hendri Irawadi. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP press.
- Syafruddin, 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Willadi, Rasyid 2010. *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.