

Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18

Fadhil Adhwa Nadhif¹, Jonni², Suwirman³, Mardepi Saputra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹fadhiladhwanadhif14@gmail.com, ²jonni@yahoo.com, ³suwirman@fik.unp.ac.id,

⁴mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.2.2024.50>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepak Bola.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi yang diduga dipengaruhi aspek kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang. Penarikan sampel dilakukan dengan total sampling. Pengambilan data kecepatan diukur dengan lari sprint 30 meter, kelincahan diukur dengan Agility Run, Daya tahan diukur dengan Yo-yo Intermittent Recovery, daya ledak otot tungkai dengan vertical Jump. Analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang kategori sedang karena 1) Kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang kategori kurang. 2) Kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang pada kategori Sedang. 3) Daya Tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness, Football.*

Abstract : *The problem in this research is the low performance which is thought to be influenced by aspects of the physical condition of the SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players. This research aims to determine their physical condition. This type of research is descriptive research. The population in this study were all SSB Elang Nusantara U-18 athletes in Padang City. Sampling was carried out by total sampling. Speed data collection was measured by running a 30 meter sprint, agility was measured by the Agility Run, endurance was measured by the Yo-yo Intermittent Recovery, explosive power of the leg muscles by the vertical Jump. Data analysis was carried out using descriptive statistics. The results of the research show that the physical condition of the SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players is in the moderate category because 1) The speed of the SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players is in the poor category. 2) Agility of SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players in the Medium category. 3) The endurance of the SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players is in the medium category. 4) The explosive power of the leg muscles of the SSB Elang Nusantara U-18 Padang City players is in the medium category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa

dipisahkan dari sisi kehidupan manusia.

Olahraga digemari oleh banyak orang, baik

sebagai pemain yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum wanita yang berolahraga dan menyukai olahraga. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Menurut Hasriwandi Nur (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. Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Nurul, 2017). Menurut Pitnawati (2019) pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya. Menurut Khairuddin (2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan kognitif, psikomotorik dan afektif yang juga meliputi kebugaran jasmani. Pendidikan adalah usaha kesadaran terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa

dan negara (Damrah, 2020). "Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, dkk, 2017). Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau waktu senggang dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan juga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati.

Salah satu olahraga yang paling banyak digemari dan sering kita temui dilingkungan kita adalah Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat pesat berkembangnya di dunia maupun di Indonesia. Semua orang menikmati sepakbola, termasuk orang dewasa, anak-anak, dan orang tua. Jumlah penonton dan pemain yang mengunjungi lapangan sepakbola menjadi bukti sepakbola disukai banyak orang. Emral (2020) mengatakan bahwa, "permainan sepak bola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang di pimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan." Salah satu karakteristik permainan sepakbola yaitu menendang dan mengoper bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kema-sukan gol dari tim lawan. Suatu tim akan dinyatakan menang

apabila tim tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya.

Pembinaan olahraga sepakbola telah dilakukan oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) bekerja sama dengan DIKNAS (Pendidikan Nasional) untuk mendirikan DIKLAT (Pendidikan dan Pelatihan) sepakbola dan SSB di beberapa provinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepakbola. Klub-klub dan SSB-SSB yang ada di masing-masing daerah diharapkan melahirkan pemain yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Diprovinsi Sumatera Barat pembinaan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub, maupun SSB yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun kalangan dewasa. Salah satu tempat pembinaan sepakbola di kota Padang adalah SSB Elang Nusantara. SSB Elang Nusantara merupakan salah satu dari beberapa SSB yang ada di Kota Padang yang berlokasi di Limau Manis Kecamatan Pauh. SSB Elang Nusantara adalah SSB yang membina pemain-pemain sepakbola dari berbagai usia mulai usia 9-18 tahun, ada-pun tujuan dari SSB Elang Nusantara adalah untuk menciptakan atau melahirkan pemain berprestasi dan profesional dimasa mendatang. SSB Elang Nusantara sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan Observasi di SSB Elang Nusantara yang jadwal latihannya Pada hari Sabtu jam 16:30-18:00 dan Minggu Jam 07:30-10:00 di lapangan SSB Elang Nusantara Kota Padang, dalam beberapa kali mengikuti pertandingan persahabatan dan

turnamen antaar SSB, pada awal pertandingan hingga babak pertama selesai para pemain SSB Elang Nusantara U-18 melakukan sebuah permainan dengan tempo dan tekanan yang cukup bagus, Tetapi pada pertengahan babak kedua terlihat daya tahan pemain sudah mulai menurun, sehingga para pemain pun merasa kelelahan dan pada saat melakukan umpan maupun tendangan tidak memiliki power (kekuatan) dan arahnya cenderung jauh dari sasaran serta kecepatan para pemain pun juga terlihat menurun terlihat pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan pemain SSB Elang Nusantara tidak bisa mengimbangnya, dan juga kelincahan para pemain saat menggiring bola sudah tidak baik lagi sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan kehabisan stamina dan tidak mampu lagi mengatur ritme dalam sebuah pertandingan dengan begitu keadaan seperti inilah yang membuat tim mendapatkan gempuran dari tim lawan dan mengakibatkan terjadinya sebuah gol.

Dalam meraih sebuah prestasi sepakbola yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat memegang peranan penting dalam meraih prestasi puncak. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sin (2020) "Faktor internal, yaitu faktor yang be-rasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimili-kinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh ke-mampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, factor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luarpotensi yang

dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi factor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasa-rana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya”.

Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan program latihan yang mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Aspek-aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik setiap pemain. Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar yang baik merupakan sesuatu yang harus dikuasai oleh pemain.

Beranjak dari hal itu timbulah ketertarikan penulis untuk menggali sekaligus melihat potensi pemain SSB Elang Nusantara dengan melakukan observasi yang berguna untuk keperluan penulisan skripsi.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan (strenght), kecepatan (speed), daya tahan kardiovaskuler (Cardiovasculer endurance / VO2Max), kelincahan (agility), dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus SSB Elang Nusantara itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain dan perbaiki juga sarana maupun prasarana yang belum ada guna untuk mendukung pencapaian prestasi para pemaian SSB Elang Nusantara baik individu maupun tim agar target yang diinginkan bisa tercapai.

Bedasarkan uraian diatas ternyata masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi para pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terdapat beberapa hal

yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi maka dengan begitu perlu dilakukan sebuah penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai bahan referensi dan sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan sepakbola di Kota Padang, khususnya SSB Elang Nusantara.

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 sehingga kondisi fisik para pemain dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan Kampus Unand Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang, pada bulan September 2023. Menurut Sugiyono (2017) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua pemain yang berusia 18 tahun dan masih aktif dalam SSB Elang Nusantara (total sampling), yaitu sebanyak 18 orang. Instrumen tes yang digunakan ialah Ilionis Agility run, sprint 30m, Yo-Yo Intermittent Recovery test, dan Vertical jump. Teknik analisis untuk mengolah data dengan menggunakan teknik

distribusi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase menurut Usman dalam (Arsil, 2018).

HASIL

Berikut hasil penelitian yang akan di deskripsikan melalui tabel distribusi dan statistik.

1. Kebugaran Kecepatan Pemain SSB

Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan sprint test 30 meter terhadap 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang, dari 18 orang pemain yang di-jadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,1 detik, nilai terendah 5,9 detik, nilai rata-rata sebesar 4,76 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,41 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

No	Kecepatan	Fa	Fr	Kategori
1	3.58 - 3.91	0	0%	Baik sekali
2	3.92 - 4.34	3	16,7%	Baik
3	4.35 - 4.72	7	38,8%	Sedang
4	4.73 - 5.11	8	44,4%	Kurang
5	5.12 - 5.50	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	18	100%	

2. Kelincahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan Ilionis Agility Run terhadap 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang, dari 18 orang pemain yang di-jadikan sampel didapat nilai

tertinggi 15,2 detik, nilai terendah 18,3 detik, nilai rata-rata sebesar 16,8 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,90 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

No	Kelincahan	Fa	Fr	Kategori
1	<15.1	0	0%	Baik sekali
2	15.2 - 16.1	4	22.2%	Baik
3	16.2 - 18.1	13	72.2%	Sedang
4	18.2 - 18.3	1	5,6%	Kurang
5	>18.4	0	0%	Kurang sekali

3. Daya tahan Aerobik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan yoyo test terhadap 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18, dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 45,47 ml/kg/menit, nilai terendah 33,9 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 42,3 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,3 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

No	Daya tahan	Fa	Fr	Kategori
1	>55	0	0%	Baik sekali
2	51-55	0	0%	Baik
3	45-50	1	5,6%	Sedang
4	38-44	17	94,4%	Rendah

5	35-37	0	0%	Rendah sekali
	Jumlah	18	100%	

4. Daya ledak otot tungkai Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump terhadap 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang, dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 90,91, nilai terendah 77,32, nilai rata-rata sebesar 84,27, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,9. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya ledak pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

No	Daya ledak otot tungkai	Fa	Fr	Kategori
1	>93,36	0	0%	Baik sekali
2	89,17-93,36	3	16,7%	Baik
3	84,97-89,16	4	22,2%	Sedang
4	80,77-84,96	8	44,4%	Kurang
5	<80,77	3	16,7%	Kurang sekali
	Jumlah	18	100%	

5. Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dengan menggabungkan data dari 4 unsur kondisi fisik kedalam bentuk t score. Dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 234,83, nilai terendah 169,59, nilai rata-rata sebesar 200, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 19,76. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik pemain SSB Anak Bangsa U-18 Kota Padang.

No	Kondisi Fisik	Fa	Fr	Kategori
1	>227,72	1	5.6	Baik sekali
2	211,60-227,72	4	22.2	Baik
3	195,47-211,59	5	27.7	Sedang
4	179,34-195,46	5	27.7	Kurang
5	<179,34	3	16.7	Kurang sekali
	Jumlah	18	100	

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3,58 – 3,91 detik berada pada kategori baik sekali. 3 orang (16,7%) pemain memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3,92 – 4,34 detik, berada pada kategori baik, 7 orang (38,8%) pemain memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,35 – 4,72 detik, berada pada kategori sedang. 8 orang (44,4%) pemain memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,73 – 5,11 detik, berada pada kategori kurang dan tidak ada pemain yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5,12 – 5,50 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 4,76 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori kurang. Hasil ini tentunya belum memenuhi standar dari level maksimal kecepatan yang harus dimiliki atlet dan harus lebih ditingkatkan lagi dengan rutin melakukan latihan-latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain.

karena jika pemain tidak disiplin dan merasa puas dengan level yang diraih sekarang, bukan tidak mungkin bisa saja terjadi semakin menurunnya level kecepatan pemain dimasa yang akan datang. Pada olahraga sepakbola seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat membangun serangan dan tidak mudah diantisipasi lawan pada saat bertanding. Selain itu seorang pemain sepakbola juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat saat melakukan pertahanan.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin (Sepdanius, 2019). Pada keterampilan dasar bermain sepakbola unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya adalah kecepatan bergerak dalam dribbling bola yang sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang demi mencetak gol, bahkan dapat pula melewati pemain belakang lawan ataupun penjaga gawang.

Pada pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang masih memiliki kemampuan kategori sedang, sebaliknya kecepatan terus di-latih dan ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan terus-menerus seperti latihan sprint berulang, latihan polymetric, dan squad jump. Dalam hal ini pemain juga harus tetap disiplinnya dalam latihan. Disiplin dalam bidang olahraga penerapan disiplin adalah suatu keharusan, karena tanpa disiplin terlalu riskan atau berani

untuk dapat memperkirakan tujuan latihan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Kelincahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil analisis data dari 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang yang diteliti, tidak ada pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang yang memiliki tingkat ke-lincahan pada kelas interval <15.1 detik, berada pada baik sekali. 4 orang (22,2%) pemain memiliki tingkat kelincahan pada kelas inter-val 15.2 – 16.1 detik, berada pada kategori baik. 13 orang (72,2%) pemain memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 16.2 – 18.1 detik, berada pada kategori sedang, dan 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 18.2 – 18.3 detik, berada pada kategori kurang. Dan tidak ada pemain yang memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >18.4 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 16,81 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang belum mencapai kategori maksimal, sehingga masih diperlukan latihan yang lebih keras lagi dalam meningkatkan kelincahan bermain bola kaki.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan bergerak atau berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah

berpindah posisi. Oleh sebab itu dalam olahraga kelincahan ditandai dengan gerakan kaki yang cepat (Wiguna, 2017).

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling. Kelincahan pemain yang masih berada pada aktegori sedang, artinya kelincahan yang dimiliki pemain Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang belum maksimal. Apabila kelincahan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tidak mampu menggiring bola dengan baik dan sulit untuk mengelabui atau melewati lawan disaat menggiring bola. Apa-bila hal ini dibiarkan terus-menerus akan dapat menghambat prestasi pemain. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki baik sekali, akan dapat membantu meningkatkan kualitas dribbling seorang pemain, sehingga pemain dengan mudahnya melewati lawan dalam membangun serangan.

Apabila kelincahan pemain baik, maka dribbling dapat dilakukan dengan baik dan cepat sehingga tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan pemain dapat dengan mudah mencetak gol. Oleh karena itu, kelincahan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

3. Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval >55 atau berada pada kategori baik sekali, tidak ada pemain memiliki tingkat daya tahan pada kelas

interval 51-55, berada pada kategori baik. 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 45-50, berada pada kategori sedang. 17 orang (94,4%) pemain memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 38-44, berada pada kategori kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 35-37, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 41,88 dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang. Hasil ini tentunya jauh dari level kebugaran yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. 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".

Pada permainan sepak bola 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 sepak bola 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 SSB Elang Nusantara U-18 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.

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 18 orang pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval $>93,36$, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (16,7%) pemain memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval $89,17 - 93,36$, berada pada kategori baik. 4 orang (22,2%) pemain memiliki tingkat daya ledak otot

tungkai pada kelas interval $84,97 - 89,16$, berada pada kategori sedang, dan 8 orang (44,4%) pemain memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval $80,77 - 84,96$, berada pada kategori kurang. 3 orang (16,7%) pemain memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval $<80,77$, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar $84,27$, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang harus terus ditingkatkan agar prestasi yang diraih dapat lebih ditingkatkan lagi.

Syafruddin (2013:74) mengemukakan, "daya ledak adalah kekuatan eksplosive yang ditandai oleh penggunaan kekuatan maksimal dengan kecepatan tinggi". Untuk melakukan teknik-teknik yang baik, khususnya pada cabang olahraga sepakbola sangat dibutuhkan daya ledak yaitu yang digunakan pada saat melakukan shoot-ing ke gawang, long passing melompat ke atas saat melakukan head-ing bola dan oleh penjaga gawang saat menangkap bola.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang adalah $84,26$ dikategorikan Sedang. Artinya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang belum maksimal, akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tendangan tidak maksimal sehingga sukar untuk melakukan tendangan ke gawang, melakukan long pass terhadap teman dan lainnya. Apabila hal ini dibiarkan ter-us-

menerus akan dapat menghambat prestasi pemain itu sendiri. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki baik, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan permainan pemain seperti, dengan mudahnya melakukan shooting atau berbalik badan disaat menyerang dan dapat mencetak gol.

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai seperti menggunakan metode weight training, latihan interval, squat jump, latihan ulangan dan plyometric. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lompatan tegak dengan hambatan atau penambahan beban.

5. Kondisi Fisik

Persiapan kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan sepakbola untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, dalam usaha meningkatkan prestasi khususnya permainan sepakbola, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak dan koordinasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang, 1 orang (5,6%) pemain yang memiliki kondisi fisik pada kelas interval $>227,72$ berada pada kategori baik sekali, 4 orang (22,2%) pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval $211,60 - 227,72$ berada pada kategori baik, 5 orang (27,7%) pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval $195,47 - 211,59$ berada pada kategori sedang, 5 orang (27,7%) pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval $179,34 -$

$195,46$ berada pada kategori kurang, 3 orang (16,7%) pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval $<179,34$ berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 200, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang, hal ini banyak penyebab yang mendukung terhadap hasil tes seperti : (a) saat dilakukannya tes tidak semua pemain dalam kondisi fisik yang maksimal, (b) tidak semua pemain melakukan program latihan dengan terus-menerus, Dari kondisi yang ada pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang hendaknya menyusun program untuk menambah latihan kondisi fisik, karena masih tergolong sedang. Apabila kondisi fisik yang dimiliki pemain baik, maka pemain akan siap dalam melakukan latihan lanjutan, karena kondisi fisik yang baik dapat menunjang kemampuan teknik yang dimiliki pemain serta dapat menjalankan strategi dengan baik sesuai yang dihendaki oleh pelatih. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa; 1) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang adalah 4,7 detik tergolong kategori sedang, 2) Kemampuan Kelincahan rata-rata dimiliki Pemain SSB Anak Bangsa U-18 Kota Padang adalah 16,8 detik tergolong kategori sedang, 3) Kemampuan Daya Tahan Aerobik rata-rata dimiliki Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang adalah 41,88 ml/kg/min tergolong kategori kurang, 4)

Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang adalah 84,26 m tergolong kategori sedang, 5) Kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki pema pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang dengan nilai 200 tergolong kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Damrah. 2020. Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahragadankesehatan Di Masa New Normal Covid19. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2).
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. 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.
- Emral. 2020. *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Hasriwandi Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Khairuddin, K. 2014. The influence of modified games and conventional learning models on the physical fitness of junior high school students. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Nurul Ikhsan. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rika Sepriani, dkk. 2018. Efektifitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Sporta Sainatika*, 1(2), 175-188.
- Sepdanius, dkk. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, dan Hilmainur Syampurma. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol.7, No.1. Hlm. 25-34.
- Sin, H. T. 2020. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta: Ikatan Konse-lor Indonesia (IKI).
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : AlfabetaSuwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang : UNP Press.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 2019. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Wiguna, I. B., 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press