

Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola BBC

Huzniel Oktareza¹, Asep Sujana Wahyuri², Atradinal³, Despita Antoni⁴

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

¹nllrsti@gmail.com, ²asnadi@fik.unp.ac.id, ³aubuya55@gmail.com, ⁴wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.60>

Kata kunci : Kemampuan, kondisi fisik, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi yang diduga dipengaruhi aspek kondisi fisik pemain sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Komponen kondisi fisik pemain yang diteliti daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Penarikan sampel dilakukan dengan total sampling. Pengambilan data daya tahan dengan yo-yo tes, daya ledak dengan standing board jump, kecepatan diukur dengan lari sprint 30 meter, kelentukan diukur dengan flexometer, kelincahan diukur dengan t tes, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. daya tahan pemain sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang rata- rata pada kategori sedang dengan 12 pemain (54,55%), daya ledak kategori sangat baik 20 pemain (90,91%), kecepatan kategori baik 14 pemain (63,64%),kelentukan kategori sedang 13 (59,09%), kelincahan kategori sangat baik 22 (100%) .

Keywords : Ability, physical condition, football

Abstract : The problem in this study is the low achievement which is thought to be influenced by aspects of the physical condition of BBC Batuang Taba U-18 football school players in Padang City. The components of the physical condition of the players studied were endurance, explosive power, speed, flexibility, and agility. This study aims to determine the physical condition possessed. This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study were all BBC Batuang Taba U-18 football school players in Padang City. Sample withdrawal is done by total sampling. Endurance data collection with yo-yo test, explosive power with standing board jump, speed measured by 30 metre sprint, flexibility measured with flexometer, agility measured with t test. The results showed that the physical condition of BBC Batuang Taba U-18 football school players in Padang City. the endurance of BBC Batuang Taba U-18 football school players in Padang City averaged in the moderate category with 12 players (54.55%), explosive power in the excellent category 20 players (90.91%), speed in the good category 14 players (63.64%), 13 (59.09%) moderate category, agility in the very good category 22 (100%).

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan didunia. Sepakbola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat dengan kemampuan skill yang baik tentunya. Menurut Naiwan. (2021) Dalam sepakbola tentunya banyak sekali membutuhkan energy untuk melakukannya

karena apabila atlet tidak memiliki kemampuan yang baik pasti tidak akan sanggup untuk melakukannya dengan baik. Di dalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek takti dan aspek mental. Dalam sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola. Karena kondisi fisik

merupakan unsur yang sangat penting sekali didalam permainan sepakbola. Menurut Astuti (2020) teknik yang baik harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Menurut Asep Sujana Wahyuri (2019) Atlet harus memiliki kondisi fisik yang selalu prima terutama pada atlet muda. Dan juga Menurut Hardiansyah, (2018) Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas. Sedangkan menurut Indrayana, & Yuliawan, (2019) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani).

Menurut Ardika. (2020) Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah Lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Menurut Afandi, (2016) Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah 1) endurance, 2)

aerobic endurance, 3) muscular endurance, 4) anaerobic endurance, 5) speed, 6) power, 7) flexibility, 8) strenght, dan 9) body composition. Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Menurut Wahyuni, (2020) Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi awal yang penulis lakukan terhadap para pemain sepak bola sekolah sepakbola BBC Batung Taba Kota Padang dalam beberapa pertandingan, penulis beranggapan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain belum begitu baik. Hal ini dilihat dari segi beberapa komponen kondisi fisik seperti daya tahan secara umum mereka blom maksimal, karena stamina menurun pada babak kedua. Kemudian pada saat menendang bola, baik tendangan long passing dan menendang bola ke gawang, tidak sampai pada pemain lain yang dituju dan kurang keras, sehingga banyak kehilangan kesempatan untuk menciptakan gol dan terkesan daya ledak otot belum begitu baik. Mengacu pada permasalahan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola BBC Batung Taba U-18 Kota Padang.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini tergolong pada jenis penelitian Kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Menurut Sin, & Hidayani (2020).

“penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya”. Jadi penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah actual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Merujuk pada pendapat diatas dan berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yaitu nantinya akan diungkapkan / digambarkan tentang pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Yang berjumlah 75 orang pemain untuk lebih jelasnya rincian jumlah populasi sesuai dengan kelompok umur. Berdasarkan populasi diatas maka, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Fuad, dkk. (2019) Purposive sampling merupakan teknik penentu sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, karena itu pengambilan sampel dikategorikan berusia 14-18 tahun. Sampel dalam penelitian berjumlah 22 orang pemain.

HASIL

1. Daya Tahan (yo-yo tes)

Berdasarkan hasil tes daya tahan melalui yo-yo tes yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang. Diperoleh rata-rata(mean) adalah 738,18 sedang standar deviasi adalah 161,23. Skor tertinggi menurut dari norma yo-yo tes >1120 dan skor terendah <240. Selanjutnya distribusi kategori daya tahan dengan menggunakan yo-yo tes, bahwa dari 22 pemain SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang, tidak satu orang pemain

yang berada pada kategori sangat baik ,sedangkan kategori baik adalah sebanyak 8 pemain (36,36%) ,dan kategori rata- rata yaitu sebanyak 12 pemain (54,55%), selanjutnya yang memiliki kategori buruk terdapat 2 pemain (9,09%).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Pemain Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U- 18 Kota Padang.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	>1120	0	0%
Baik	880 - 1120	8	36,36%
Rata-rata	680 - 840	12	54,55%
Kurang	480 - 640	2	9,09%
Buruk	240- 440	2	9,09%
Jumlah		22	100%

2. Daya Ledak Otot Tungkai (standing board jump)

Berdasarkan hasil tes Standing Broad Jump yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang , Berdasarkan hasil tes daya tahan melalui standing board jump yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang. Diperoleh rata-rata(mean) adalah 1,95 sedang standar deviasi adalah 0,18 . Skor tertinggi menurut dari norma daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump) bagi yang putra >1,8 meter dan skor terendah <1,20 meter,.Selanjutnya distribusi kategori daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing board jump, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 pemain SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan buruk ,sedangkan kategori baik adalah sebanyak 1 pemain (4,55%) ,dan kategori rata-rata yaitu

sebanyak 1 pemain (4,55%) ,selanjutnya yang memiliki kategori sangat baik terdapat 20 pemain (90,91%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Pemain Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	>1.80	20	90,91%
Baik	1.60 - 1.79	1	4,55%
Rata-rata	1.40 - 1.59	1	4,55%
Kurang	1.20 - 1.39	0	0%
Buruk	< 1.20	0	0%
Jumlah		22	100%

3. Kecepatan (lari 30m)

Berdasarkan hasil tes kecepatan melalui lari 30 m yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang. Diperoleh rata-rata(mean) adalah 4,13 sedang standar devisiasi adalah 0,29 . Skor tertinggi menurut dari norma lari 30 m <3,9 detik dan skor terendah >5,9 detik. Selanjutnya distribusi kategori kecepatan dengan menggunakan tes lari 30m Berdasarkan pada tabel 9 diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 pemain SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, sedangkan kategori sangat baik adalah sebanyak 5 pemain (22,73%) ,dan kategori baik yaitu sebanyak 14 pemain (63,64%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	<3.9	5	22,73
Baik	4.6 – 4.0	14	63,64
Rata-rata	5.3 – 4.5	3	13,64

Kurang	5.9 – 5.2	0	0
Sangat Kurang	>5.9	0	0
Jumlah		22	100%

4. Kelentukan (flexometer)

Berdasarkan hasil tes Kelentukan (Flexometer) yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang. Diperoleh rata- rata(mean) adalah 11,86 sedang standar devisiasi adalah 1,49 . Skor tertinggi menurut dari norma Kelentukan (Flexometer) >24 centimeter dan skor terendah <5 centimeter detik. Selanjutnya distribusi kategori Kelentukan dengan menggunakan tes Flexometer, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 pemain SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori sangat baik, kategori baik, dan kategori kurang sekali, sedangkan kategori normal adalah sebanyak 13 pemain (59,09%), dan kategori kurang yaitu sebanyak 9 pemain (40,91%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pemain Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U- 18 Kota Padang.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 24	0	0 %
Baik	18 – 23	0	0 %
Rata-rata	12 – 17	13	59,09 %
Kurang	6 – 11	9	40,91 %
Sangat Kurang	< 5	0	0 %
Jumlah		22	100 %

5. Kelincahan (t-tes)

Berdasarkan hasil tes Kelincahan (T-tes) yang dilakukan terhadap 22 pemain sepakbola SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang. Diperoleh rata-rata(mean) adalah 6,16 sedang standar devisiasi adalah 0,89 . Skor tertinggi menurut dari norma Kelincahan(T-tes) <10,5 detik dan skor

terendah >12.0 detik. Selanjutnya distribusi kategori Kelincahan dengan menggunakan tes t-tes, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 pemain SSB Batuang Taba U-18 Kota Padang, semua pemain yang berjumlah 22 pemain yang berada pada kategori sangat baik, kategori baik, dan kategori Sedang, kategori kurang, kurang sekali semuanya tidak ada satu pun pemain berada pada kategori tersebut, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	< 10.5	22	100%
Baik	10.6 - 11.0	0	0
Rata-rata	11.1 - 11.5	0	0
Kurang	11.6 - 12.0	0	0
Sangat Kurang	> 12.0	0	0
Jumlah		22	100%

PEMBAHASAN

Penelitian tentang studi kondisi fisik pemain sepakbola di sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang meliputi:

1. Daya tahan

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Muhammad Firmansyah, 2020). Dalam olahraga karate yang khususnya pada kategori kumite (Pertarungan), kecepatan yang baik sangat penting untuk kesiagaan atlet dalam melakukan serangan maupun mengantisipasi setiap gerakan lawan. Sehingga dapat segera melakukan tindakan untuk memperoleh poin atas gerakan yang dilakukan lawan bermain. atlet yang mempunyai kecepatan yang baik cenderung memiliki kepekaan yang tinggi dalam mengantisipasi kecepatan pukulan dan

tendangan yang dilancarkan oleh lawan tanding. hal ini akan sangat berbeda dengan seorang atlet yang mempunyai kecepatan yang kurang dan pasti akan berdampak pada performa sewaktu bertanding. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang berada pada kategori sedang.

Faktor kondisi fisik merupakan suatu keharusan untuk diperjelaskan, dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan secara teratur, berkelanjutan dan berkesinambungan. Begitu juga dengan pemain sepakbola, membutuhkan kondisi fisik yang prima seperti daya tahan. Amin, &

Adnan (2020) daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dan menurut Artradinal (2018) kesanggupan melakukan melaukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti.

Ukuran lama diisi relative karena bisa dalam hitungan menit, jam dan bahkan bisa berjam-jam lamanya seperti bermain sepakbola selama 2x45 menit. Dengan demikian, menurut Wildan (2022) daya tahan yang baik adalah ukuran seberapa baik jantung dalam melakukan aktivitas yang melibatkan seluruh tubuh dalam intensitas tinggi dan waktu yang lama. Maka jelaslah bahwa daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang penting untuk dimiliki, begitu juga dengan pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Namun hasil penelitian menunjukkan sesuai dengan data dan fakta yang ditemukan, bahwa dari 22 pemain tidak satu orang pemain yang berada pada kategori sangat baik, sedangkan kategori baik adalah sebanyak 8 pemain (36,36%), dan kategori rata-rata yaitu sebanyak 12 pemain (54,55%)

,selanjutnya yang memiliki kategori buruk terdapat 2 pemain (9,09%).

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian untuk daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump) dari 22 pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan buruk ,sedangan kategori baik adalah sebanyak 1 pemain (4,55%) ,dan kategori rata- rata yaitu sebanyak 1 pemain (4,55%), selanjutnya yang memiliki kategori sangat baik terdapat 20 pemain (90,91%).

Dari temuan tersebut, maka dapat diartikan bahwa masih banyak pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang tidak merata memiliki daya ledak yang dengan baik Syafruddin (2011) daya ledak adalah "kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi". Dan menurut Emral (2018) Teknik shooting pada sepak bola memerlukan kondisi fisik daya ledak yang optimal.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan daya ledak, dalam permainan sepakbola dibutuhkan adalah daya ledak, dalam permainan sepakbola dibutuhkan adalah daya ledak otot tungkai dalam gerakan menendang bola ke gawang dan menendang bola jarak jauh atau long passing. Karena daya ledak otot dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggerakkan tubuh, bagian tubuh atau alat-alat dengan kecepatan tinggi. Dengan demikian pemain sepakbola harus memilii daya ledak, sehingga mempunyai kemampuan untuk melakukan gerakan dengan kontraksi kecepatan tinggi.

3. Kecepatan

Hasil penelitian untuk variabel kecepatan pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Dari 22 pemain, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang ,sedangan kategori sangat baik adalah sebanyak 5 pemain (22,73%) ,dan kategori baik yaitu sebanyak 14 pemain (63,64%) ,selanjutnya yang memiliki kategori sedang terdapat 3 pemain (13,64%).

Menurut Admin & Adna (2022) Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat singkatnya. Dengan begitu diartikan bahwa pemain yang memilki kecepatantinggi (sangat baik dan baik), tentu pemain yang mempunyai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.

4. Daya tahan

Hasil penelitian untuk variabel kelentukan dari 22 pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. tidak satu orang pemain yang berada pada kategori baik sekali, 22 pemain yang berada kategori baik, dan kategori kurang sekali, sedangan kategori sedang adalah sebanyak 13 pemain (59,09%) ,dan kategori kurang yaitu sebanyak 9 pemain (40,91%). Artinya sebagian besar pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang, belum memilki kelentukan yang baik atau dapat dikatakan masih sedang dan rendah.

Pada hal kelentukan ini sangat penting dalam mempelajari keterampilan- keterampilan gerakan seperti gerakan dalam permainan sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Amin & Adnan (2022) "Efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk

segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas”.

Kelentukan dapat juga diartikan sebagai kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Pentingnya kelentukan dalam mengembangkan keterampilan gerak, seperti dalam permainan sepakbola. Artinya kemampuan semua persendian dan pergelangan untuk melakukan gerakan ke semua arah secara optimal sesuai dengan kapasitas fungsi persendian yang digerakan. Misalnya persendian pergelangan kaki untuk dapat melakukan Gerakan ke segala arah dalam menggiring bola atau dalam menendang bola ke teman dari jarak jauh dan menendang bola ke gawang, semua ini membutuhkan kelentukan.

5. Kelincahan

Hasil penelitian untuk variable kelincahan (t tes) dari 22 pemain sepakbola sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Padang. Semua pemain yang berjumlah pada kategori sangat baik (100%), kategori baik, dan kategori sedang, kategori kurang, kurang sekali semuanya tidak ada satu pun pemain berada pada kategori tersebut. Maka dapat diartikan bahwa kelincahan pemain sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang dalam kondisi yang sangat baik.

Kelincahan menurut Amin & Adnan (2022) Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Kelincahan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan seperti dogding run, zigzag run, lari bolak balik, latihan- latihan seperti inilah yang harus diterapkan pada pemain-pemain yang rendah tingkat kelincahannya. Sedangkan menurut Aldo Naza (2017)

Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu.

KESIMPULAN

Berpedoman pada temuan hasil tentang studi kondisi fisik pemain sepakbola di sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 pemain tersebut untuk variabel:

1. Daya tahan melalui tes yo-yo tes, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori sangat baik ,sedangan kategori baik adalah sebanyak 8 pemain (36,36%) ,dan kategori rata-rata yaitu sebanyak 12 pemain (54,55%) ,selanjutnya yang memiliki kategori kurang terdapat 2 pemain (9,09%).
2. Daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump). tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan buruk ,sedangan kategori baik adalah sebanyak 1 pemain (4,55%) ,dan kategori rata-rata yaitu sebanyak 1 pemain (4,55%),selanjutnya yang memiliki kategori sangat baik terdapat 20 pemain (90,91%).
3. Kecepatan dengan melakukan tes lari 30m, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, sedangan kategori sangat baik adalah sebanyak 5 pemain (22,73%), dan kategori baik yaitu sebanyak 14 pemain (63,64%), selanjutnya yang memiliki kategori sedang terdapat 3 pemain (13,64%)
4. Kelentukan melalui tes flexometer, tidak satu orang pemain yang berada pada kategori baik sekali, kategori baik, dan kategori kurang sekali, sedangan kategori sedang adalah sebanyak 13 pemain (59,09%) ,dan kategori kurang yaitu sebanyak 9 pemain (40,91%) . Pada kategori baik sekali, kategori baik, dan kategori kurang sekali, sedangan kategori sedang adalah sebanyak 13 pemain (59,09%),

dan kategori kurang yaitu sebanyak 9 pemain (40,91%).

5. Kelincahan melalui tes t-tes, semua pemain yang berjumlah 22 pemain yang berada pada kategori sangat baik (100%), kategori baik, dan kategori sedang, kategori kurang, kurang sekali semuanya tidak ada satu pun pemain berada pada kategori tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Wildan, M. (2022). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 1 Kota Tasikmalaya (Experimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi), 13(10), 94-106.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Naiwan, S. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS. UIR Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau), 1(1), 3-5.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga . Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns*, 5(1).30-34
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 105-107.