

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota

Hadidtia Permana¹, Yulifri², Deswandi³, Mardepi Saputra⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

permana600100@gmail.com, yulifrifik@fik.unp.ac.id,

drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com, mardepi@fik.unp.ac.id

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1017>

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah Penelitian ini adalah bagaimana Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka dari itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menggunakan metode *survey* dengan instrument tes. Tes yang digunakan terdiri dari lari 40m, Zig zag run, dan Bleep tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian yang digunakan adalah Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 18 orang. Analisis data yang digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa 1 orang (6%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori Sangat rendah, 7 orang (39%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori Rendah. 6 orang (33%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori sedang. 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori Tinggi, dan 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori Sangat Tinggi. Dengan demikian kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori Rendah.

Keywords : *physical condition*

Abstract : *The problem of this research is what is the physical condition of the players at Sialang Putra Football School, Kapur Ix District, Limapuluh Kota Regency. Therefore, the aim of this research is to determine the physical condition of the Sialang Putra Football School players, The type of research used is descriptive research. Using survey methods with test instruments. The tests used consisted of the 40m run, Zig zag run, and Bleep test. The population in this study was all the 50. The sample used in the research was 18 players Data analysis used descriptive techniques with percentages. The results of this research showed that 1 person (6%) had a physical condition level in the Very Low category, 7 people (39%) had a physical condition level in the Low category. 6 people (33%) had a physical condition level in the medium category. 2 people (11%) had a physical condition level in the High category, and 2 people (11%) had a condition physical level in the Very High category. The physical condition of the Sialang Putra Football School players, Kapur IX District, Limapuluh Kota Regency is in the Low category.*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar (passing), Menghentikan atau Mengontrol (stopping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tackling), Lemparan Kedalam (throw -in) dan Menjaga.

Permainan sepakbola sendiri menurut Yulifri dan Arsil (2011:107) ialah "permainan yang sangat populer dilakukan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang, dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang tersebut bertarung untuk memasukan bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol)"

. Menurut UU RI No.11 tahun 2022 tentang system keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut : "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan.

Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) agar dapat bermain dengan baik, setiap atlet sepak bola harus bisa menguasai komponen-komponen yang terdapat dalam sepakbola, yaitu fisik, teknik dan taktik. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepak bola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepak bola.

Menurut Dwiapta dan Yaslindo (2017)

Kondisi fisik yang baik memiliki manfaat, diantaranya pemain mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah lelah, serta program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya kendala.

Menurut Syafruddin (2016) olahraga prestasi yaitu "Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Menurut Maulana dan Deswandi (2019) kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari."Keuntungan berlatih dengan latihan sirkuit diantaranya adalah untuk meningkatkan berbagai macam komponen kondisi fisik secara.

Menurut Ramadhan (2017) "Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti passing (mengumpan), shooting (menendang), dribbling (menggiring), throwing (melempar bola), dan heading (menyundul bola)".

Terdapat komponen komponen kondisi fisik, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, reaksi. Kondisi Fisik Utama Dalam Sepakbola:

a) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah usaha maksimal yang bisa dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan. Peningkatan kekuatan oto tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan.

Karena, pada beberapa faktor, seperti latihan kekuatan (*weight training*), benang-benang otot akan menjawabnya dengan bekerja lebih efisien dan lebih responsive

terhadap rangsangan yang datang dari pusat susunan syaraf (Kemenpora RI, 2009:31).

b) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan seseorang merubah arah atau melakukan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

Bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan (Eri Pratiknyo, 2009:3).

c) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto,1995:8).

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama. Daya tahan atau *endurance* ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler (*general endurance*), dan daya tahan otot atau *muscle endurance*.

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9).

Kelincahan adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah, sehingga bentuk tes kelincahan ini terdiri dari lari cepat yang disertai dengan perubahan arah larinya (Sri Haryono, 2014:7).

e) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

a. Genetik, bawaan atau turunan (bakat)

Genetik atau bawaan dari lahir sering juga disebut bakat, pengaruh secara langsung ini disebut juga pengaruh secara internal, manusia tiap ras dan turunan berbeda genetiknya, hal ini akan terkait dengan kapasitas fungsional bawaan dari semua system tubuh seperti ukuran dan kapasitas

Fungsional sel, jaringan dan organ, kecenderungan jenis dan tipe serabut otot massa tulang, jaringan ikat hormon atau dalam dunia olahraga dikenal dengan istilah bakat.

b. Usia

Pertambahan usia secara internal pada masa pertumbuhannya, secara biologis sejalan dengan mobilitas hidup akan cenderung berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas fungsional dari tubuh, sel, jaringan, organ.

Namun setelah berakhirnya masa usia pertumbuhan atau sejalan dengan bertambahnya atau semakin tua usia akan semakin menurunnya kapasitas fungsional dari tubuh yang disebut juga sebagai keadaan degenerative.

Secara langsung yang dapat mempengaruhi kondisi fisik baik untuk mempertahankan maupun meningkatkan yang diawali dari meningkatnya kapasitas fungsional tubuh adalah dengan latihan atau berolahraga, dan untuk dunia olahraga prestasi, kondisi fisik dikenal dengan istilah pelatihan (*training*) Gizi (Nutrisi)

Tanpa asupan gizi yang cukup dan seimbang, tidak akan terpenuhi kebutuhan peningkatan pertumbuhan perkembangan potensi tubuh. Seseorang akan kekurangan kalori atau energi yang akan mengakibatkan kelelahan dalam berlatih, berolahraga atau beraktifitas secara.

Nutrisi juga berdampak pada tubuh baik secara antropometri maupun kesehatan sehingga terganggunya latihan atau berolahraga dengan baik yang mengakibatkan menurunnya kondisi fisik.

c. Lingkungan

Keadaan lingkungan berpengaruh secara tidak langsung terhadap kondisi fisik, ini sering dihubungkan dengan dua bentuk, dampak yang berhubungan dengan pencemaran udara, air, sanitasi, bising dan lain lain yang berakibat pada kesehatan dan fisiologis.

Dampak yang berhubungan dengan lingkungan sosial, kepadatan penduduk, ketersediaan ruang, bising, dan lain lain yang berakibat pada sosiologis dan phisikologis sehingga terganggunya aktifitas latihan atau training yang pada dasarnya berpengaruh pada kondisi fisik.

d. Pola Hidup

Secara tidak langsung pola hidup atau kebiasaan hidup seperti pola makan, minum, kebiasaan merokok, pola tidur, istirahat dan lain lain, yang berdampak pada kesehatan dan menimbulkan penyakit tertentu, sehingga tidak memungkinkan untuk dapat berlatih

e. Dampak Teknologi

Perkembangan suatu teknologi atau peralatan yang mengurangi dan bahkan menghilangkan aktifitas manusia secara fisik, terutama teknologi transportasi maupun informasi manusia akan kekuarangan gerak atau dikenal dengan hipokinesis. Teknologi informatika manusia akan menjadi malas

bergerak, banyak kehilangan aktifitas secara fisik tidak tersedianya waktu untuk berlatih atau berolahraga dan dalam jangka panjang memungkinkan timbulnya penyakit.

Menurut Emral (2016 : 88-98) terdapat empat situasi penting dalam permainan sepak bola. Diantaranya adalah pada saat tim menguasai bola, pada saat lawan menguasai bola, pada saat transisi dari menyerang ke bertahan, dan pada saat transisi dari bertahan ke menyerang.

Sasaran pada saat menguasai bola yaitu untuk membangun serangan dan menciptakan peluang lalu mencetak gol. Menurut Emral (2017:10) untuk meningkatkan kualitas atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan.

Sesuai dengan pendapat ini maka jelaslah bahwa untuk memiliki kondisi fisik yang baik, pemain sepakbola harus melalui suatu proses latihan dengan program yang terencana dengan baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Proses latihan yang dimaksud yaitu proses latihan kondisi fisik , baik tanpa bola seperti sprint, melompat, zig zag run atau bleep test, dan rempel atau body charge. Dengan kondisi fisik pemain yang baik, seorang pemain sepakbola sudah memiliki modal dasar untuk dapat bermain sepak bola.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik sepakbola pemain SSB Sialang Putra usia 12-15 Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kebenaran yang perlu dilihat dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola merupakan hal yang sangat

penting agar para pemain dapat bermain maksimal dengan kondisi fisik yang baik, layak nya sebagai pemain sepakbola.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 50 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan data yaitu Tes lari 40 meter, *Zig zag run*, dan *Bleep* tes .

Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepak bola Sialang Putra dan waktu penelitian ini dilakukan 19 Mei 2024. menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi).

Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik, dan dianalisis menggunakan rumus seperti dikemukakan Rahmat dalam Sudjana (1999 : 31).

Untuk mengumpulkan data di dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes untuk masing masing variable sebagai berikut:



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian. Tes Lari 40 Meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta tes berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang (berdiri), pada aba-aba "ya" peserta tes berusaha berlari secepat mungkin mencapai finish, tiap peserta diberi dua kali kesempatan, dan diambil waktu yang terbaik.

Penilaian: waktu yang dicatat sebagai skor adalah waktu tempuh yang diperlukan sampel untuk berlari menempuh jarak 40 meter.



Gambar 2. Dokumentasi Penelitian. Tes Zig zag Run

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Mengatur jalur, yaitu 3 dengan 4,85 meter dan ditandai dengan pita berwarna di lantai, dan kerucut tempat di setiap sudut, pokok materi dimulai dari belakang garis start dengan isyarat "go" peserta tes berlari di sebelah kanan kursi yang pertama, kemudian berlari menuju ke arah kiri dari patok yang ke dua.

Peserta tes berlari seterusnya sampai melewati patok yang terakhir dan berbalik melewati semua patok hingga kembali ke garis start. Peserta tes berlari melingkar disekitar patok yang terakhir dan berlari keluar masuk patok dan kembali ke garis start.

Tabel 1. Tabel Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)	Klasifikasi
<5.2	0	0%	Baik Sekali
5.21-6.00	9	50%	Baik
6.01-6.40	2	11%	Cukup
6.41-7.60	5	28%	Kurang
>7.61	2	11%	Kurang sekali
Jumlah	18	100%	



Gambar 3. Dokumentasi Penelitian. Bleep Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Ukurlah jarak sejauh 20 meter, dan beri tanda pada kedua ujungnya garis start dan finish, siapkan tape recorder dan kaset *bleep test*, peserta melakukan peregangan dan pemanasan sebelum test, aktifkan tape recorder, jarak antara dua sinyal "TUT" menandai satu interval, peserta berusaha sampai keujung yang berlawanan bersama dengan sinyal.

"TUT" pertama bunyi, kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama agar sampai ke ujung sebelum sinyal berikutnya, interval waktu akan terus berkurang sehingga kecepatan lari harus ditingkatkan, kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap pertama begitu seterusnya sampai pada tahap 21.

HASIL

Data diperoleh dari instrumen tes lari 40 meter, zig zag run, dan bleep tes. Deskripsi data hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Subvariabel

a) Tingkat Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan tabel diatas dari 18 orang pemain, 2 orang (11%) pemain memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori kurang sekali, 9 orang (50%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori baik. 2 orang (11%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori cukup, dan 7 orang (28%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori kurang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 6.28 detik. Dengan demikian kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik.

Dari hasil tersebut terdapat para pemain yang memiliki beberapa klasifikasi, setiap pemain memiliki tingkat kecepatan yang berbeda beda, terdapat para pemain dalam klasifikasi baik, dalam pernyataan ini yang memiliki klasifikasi baik, pemain harus tetap menjaga dan meningkatkan lagi karena kecepatan bagi seorang.

Untuk pemain yang memiliki klasifikasi rendah agar dapat sebagai bahan evaluasi bagi pemain untuk melakukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pemain. Diantara latihan yang bisa memberikan pengaruh untuk kecepatan diantaranya latihan Hollow sprint, latihan sprint 30 meter, 50 meter dan 100 meter.

Tabel 2. Tabel Frekuensi Tingkat Kelincahan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
5,7 – 6,7	1	6%	Baik sekali
6,8 – 7,8	6	33%	Baik
7,9 – 8,9	9	50%	Cukup
9,0 – 10,00	2	11%	Kurang
Jumlah	18	100%	

b) Tingkat Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan tabel diatas dari 18 orang pemain, 2 orang (11%) pemain memiliki tingkat kelincahan berada pada kategori kurang , 9 orang (50%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori cukup. 6 orang (33%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori baik.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 6.28 detik. Dan 1 orang (6%) memiliki tingkat kecepatan berada pada kategori. Dengan demikian kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

Dari hasil tersebut jelas bahwa kelincahan pemain memiliki klasifikasi cukup dengan hal itu perlu dilakukan latihan-latihan yang bisa untuk meningkatkan kelincahan agar memiliki kelincahan yang baik.

Pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik tersebut tentunya mereka terbiasa melakukan aktifitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan latihan meningkatkan kelincahan, seperti lari *zig-zag run*, *shuttle run*, *Illinois agility run* dan *boomerang run*.

Kelincahan tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, sebab dalam

permainan sepakbola unsur kelincahan sangat penting sekali terutama sekali untuk melakukan gerak tipu dan melakukan serangan.

Tabel 3. Tabel Frekuensi Tingkat Daya Tahan

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
33,8 – 42,5	6	33%	Cukup
< 25,0	2	11%	Kurang sekali
25,0 – 33,7	10	56%	Kurang
Jumlah	18	100%	

c) Tingkat Daya Tahan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan tabel 9 diatas dari 18 orang pemain, 2 orang (11%) pemain memiliki tingkat daya tahan berada pada kategori kurang sekali , 10 orang (56%) memiliki tingkat daya tahan berada pada kategori kurang 6 orang (33%) memiliki tingkat daya tahan berada pada kategori cukup.

Daya tahan aerobik yang kurang tentunya akan mempengaruhi perform pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, sebab daya tahan aerobik yang dimiliki pemain kurang berarti dalam hal ini

kesegaran jasmaninya sedang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik.

Untuk itu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah dalam bentuk latihan jogging dan latihan lompat tali, latihan seperti ini jika dikerjakan dalam waktu yang cukup lama akan mengembangkan kapasitas aerobik.

Menurut Yudiana (2012:55)

menjelaskan bahwa “Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan secara umum yaitu mempertinggi intensitas latihan daya tahan, memperjauh jarak lari, mempertinggi tempo (latihan kecepatan) dan Memperkuat otot-otot untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama.”

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Fr
Sangat rendah	$X < 322$	1	6%
Rendah	$322 < X \leq 341$	7	39%
Sedang	$341 < X \leq 361$	6	33%
Tinggi	$361 < X \leq 381$	2	11%
Sangat Tinggi	$X > 381$	2	11%
	Total	18	100%

d) Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Berdasarkan tabel diatas dari 18 orang pemain, 1 orang (6%) pemain memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval < 322 , berada pada kategori Sangat rendah, 7 orang (39%) pemain memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 322-341, berada pada kategori Rendah.

6 orang (33%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 341-361, berada pada kategori sedang. 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 361-381, berada pada kategori Tinggi, dan 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval > 381 , berada pada kategori Sangat Tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kondisi fisik gabungan dengan merata-ratakan nilai setiap item tes kondisi fisik untuk 18 orang pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. 1 orang (6%) pemain memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval < 322 , berada pada

kategori Sangat rendah, 7 orang (39%) pemain memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 322-341, berada pada kategori rendah.

6 orang (33%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 341-361, berada pada kategori sedang. 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval 361-381, berada pada kategori Tinggi, dan 2 orang (11%) memiliki tingkat kondisi fisik pada kelas interval > 381 , berada pada kategori Sangat Tinggi.

Dengan demikian kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori Rendah.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:64) mengatakan “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas”. Dalam artian sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Menurut Ihsan N, dkk (2018:32) banyak faktor lain yang lebih dominan salah satunya yaitu kondisi fisik antara lain : 1) kekuatan, 2) kelenturan, 3) daya tahan Sedangkan artian luas adalah faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan ditambah dengan faktor kelenturan (*fleksibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Menurut Arsil (2000:5) “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Kondisi fisik penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kondisi fisik yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan

dribbling. Selain itu kondisi fisik mempermudah pemain untuk menjalankan taktik dan strategi yang sudah disusun sebelum bertanding.

Untuk para pemain yang lemah kondisi fisiknya, 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, tidak terarahnya bola yang ditendang dan lain-lain. Sebaliknya seorang pemain sepakbola dengan tinggi tingkat kondisi fisik, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik. Kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

Daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang. Tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal. 2000. *Pengaruh Metoda Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang*

Sepak Bola.(Laporan Penelitian). Padang: Universitas Negeri Padang.

Alfiana, N. E. Hubungan Social Support Dengan Emotional Intelligence Pada Mahasiswa Atlet Ukm Sepak Bola.

Apri, Agus. 2018. Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota. Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292

Asnaldi, A. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 67-74.

Arsyad, M. F., & Putra, A. N. (2022). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang*. 5(9), 92–98.

Dawud, V. W. G. W. A. N., & Negeri, U. (2020). *Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17*. 2(4), 224–231.

Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K. (2018). Studi kemampuan motorik siswa sekolah dasar negeri 28 air tawar timur kecamatan padang utara kota padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 81-92.

Emral. 2016. *Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina.

Emral. 2017. *Pengantar & Teorimetodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana

Fadilla, N., & Umar, U. (2019). Effects of Exercise Aerobic Endurance Against Shooting Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 92-100.

- Firdaus, Kamal. 2011. Fisiologi Olahraga Dan Aplikasinya. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Keterampilan, T., & Sepakbola, B. (2019). (Kuasi Eksperimen Pemain Sepakbola SSB Putra Ranah Minang Kota Padang). 4(September), 10–15.
- Kurniawan, R., & Rasyid, W. (2022). *Tinjauan Tingkat VO2 Max Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pembinaan Bakat Sepak Bola SMKN 1 Batipuh*. 5(11), 1–6.
- Maulana, D. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok*. 2(8), 1–6.
- Napitupulu, F. M., & Putra, A. N. (2022). *Pembinaan Pemain Sekolah Sepakbola Grassroots s se-Kota Padang*. 5(10), 71–79.
- Permana, M. I., & Arnando, M. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung*. 5(11), 99–107.
- Putra, A., & Lawanis, H. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan*. 5(10), 7–13.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok*. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Sari, D. N. (2021). *Persepsi Wisatawan tentang Fasilitas Daya Tarik Wisata Danau Diatas Alahan Panajang Kabupaten Solok* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Tista, V. D., & Syampurma, H. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang*. 6(9), 9–16.
- Yulifri, Y. (2018). *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.