

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya

Fajar Muslimin¹, Yulifri², Muhammad Arnando³, Despita Antoni⁴

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

fajarmuslimin80@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, muhammadarnando@fik.unp.ac.id,

despitaantoni@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.51>.

KataKunci : Sepakbola, Kondisi Fisik, Atlet

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya yang diduga karena kondisi fisik yang belum optimal, diantaranya yaitu daya tahan, kecepatann, dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. Sedangkan yang akan dijadikan sampel berjumlah 25 orang atlet sepakbola. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Teknik pengambilan data untuk penelitian ini yaitu, (1) Daya tahan, diukur dengan menggunakan *yo-yo* test. (2) Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes *sprint* 30. (3) Sedangkan untuk kelincahan diukur menggunakan *T-Test*. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut; (1) Komponen daya tahan dengan kategori "Kurang" diperoleh rata-rata sebesar 12,86%. (2) Komponen kecepatan dengan dengan kategori "Sedang" sebesar diperoleh rata-rata (mean) sebesar adalah 5,30%. (3) Komponen kelincahan dengan kategori "Sedang" diperoleh rata-rata (mean) sebesar 12,53%. Sedangkan hasil keseluruhan kondisii fisik keseluruhan dengan kategori "Sedang" diperoleh rata-rata (mean) 7,96%. Berdasarkan Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya masih tergolong rendah.

Keyowrds : Football, Physical Condition, Athlete

Abstract : The problem in this research is the low performance of football athletes at SMP Negeri 02 Koto Besar, Dharmasraya Regency, which is thought to be due to sub-optimal physical conditions, including endurance, speed and agility. The aim of this research was to determine the endurance, speed, agility and physical condition of football players at SMP Negeri 02 Koto Besar, Dharmasraya Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were football athletes at SMP Negeri 02 Koto Besar, Dharmasraya Regency. Meanwhile, 25 football athletes will be used as samples. Sampling was carried out using total sampling technique. The data collection technique for this research is, (1) Endurance, measured using *yo-yo* test. (2) Speed, measured using the 30 meter *sprint* test. (3) Meanwhile, agility is measured using the *T-Test*. From data analysis, the following research results were obtained; (1) The durability component in the "Poor" category obtained an average of 12.86%. (2) The speed component in the "Medium" category obtained an average of 5.30%. (3) The agility component in the "Medium" category

obtained an average of 12.53%. Meanwhile, the overall physical condition results in the "Medium" category obtained an average (mean) of 7.96%. Based on the results of the analysis, it shows that the overall average physical condition of football athletes at SMP Negeri 02 Koto Besar, Dharmasraya Regency is still relatively low (Antoni, Despita. 2020) Salah satu

PENDAHULUAN

Pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia salah satunya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk di dalamnya generasi muda yang mempunyai peranan sebagai objek dan subjek pembangunan di masa mendatang.

Cara untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda melalui olahraga. Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi.

Pemerintah telah merencanakan dan menjalankan program pembangunan di bidang olahraga, diantaranya pembangunan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan. Faktor lingkungan akan urcmbantu tercapainya perwujudan potensi yang dibawa sejak lahir (Asnaldi, A. 2013)

Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 95 tahun 2022 Pasal 1 ayat 1 tentang peningkatan prestasi olahraga nasional, menyatakan bahwa "Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional adalah kegiatan untuk menciptakan atlet berprestasi dalam rangka mencapai target medali di kejuaraan.

Oleh karena itu, upaya yang dilakukan untuk mencapai prestasi dalam olahraga yaitu dengan meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental seorang atlet. Peluang prestasi yang luas jika dikembangkan dengan manajemen olahraga yang baik.

Mulai dari pembinaan hingga pengembangan teknologi/alat yang bisa membantu tercapainya Prestasi (Novita dan

cabang olahraga yang dapat menunjang prestasi di Indonesia adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang mempunyai karakter tersendiri yaitu dimainkan secara tim yang masing masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk satu orang kipper mempunyai badan sepak dunia yaitu FIFA sedangkan di Indonesia PSSI, dimainkan pada sebuah lapangan *outdoor*.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar, dibutuhkan teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepak bola dengan baik dan benar (Gahafi & Arnando, M. 2023).

Menurut Yulifri. (2013). "Seluruh kegiatan dalam bermain sepak bola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dengan bola maupun tanpa bola. Gerakan teknik tanpa bola, yaitu lari, melompat, tackling, dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, dan menggiring bola".

Untuk melakukan melakukan hal tersebut, dibutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk menunjang performa atlet dalam permainan sepak bola. Menurut Syafruddin (2013:51) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila didukung kondisi fisik yang baik pula".

Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit pemain untuk meraih prestasi.

Menurut Atradinal (2020:14), kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus ada

pada seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal.

Menurut Wahyudi (2001:108), komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan *Power*.

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Hidayat syarif (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agility*), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”.

Sedangkan menurut Saputra (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agility*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan.

Kondisi fisik sangat penting bagi seorang atlet untuk menunjang prestasinya dalam permainan sepak bola. Untuk meningkatkan kondisi fisik, diperlukan latihan rutin dan teratur, mengkonsumsi gizi yang baik, makan teratur, melakukan diet dengan seimbang.

Menurut Rismayanthi & Mulyawan (2021:11), asupan nutrisi yang baik buat atlet memiliki beberapa tujuan, seperti untuk meningkatkan energi, membentuk otot, mengurangi lemak, menyembuhkan cedera dan meningkatkan waktu pemulihan (*recovery*) antara latihan dan kompetisi bagi pemain sepak bola.

Berdasarkan data dari guru penjasorkes atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar, sekolah ini sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan pelatih maupun parapemain.

Contohnya dalam Open turnamen SMPN 1 Sungai Rumbai yang diikuti 8 tim SMP Negeri 02 Koto Besar hanya mampu mencapai babak semi final. Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain, seperti kondisi

fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana dan status gizi.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan saat pertandingan uji coba, terlihat pemain pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik, saat memasuki babak

Kedua terlihat daya tahan pemain menurun drastis, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat serta tendangan yang dilakukan sering tidak tepat sasaran

Selanjutnya dalam mengontrol bola, pemain melakukan control bola yang sangat buruk. Pada saat berbalik dalam waktu singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan pemain kurang baik.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti di atas, peneliti menduga kurangnya kemampuan bermain sepakbola pemain sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar lebih disebabkan kondisi fisik pemain yang tidak baik.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini di SMP Negeri 02 Koto Besar pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar Sedangkan yang akan dijadikan sampel

berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dengan teknik total sampling.

Teknik pengambilan data untuk penelitian ini yaitu, (1) Daya tahan, diukur dengan menggunakan yo-yo intermitten endurance test. (2) Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes sprint 30 meter. (3) Sedangkan untuk kelincihan diukur menggunakan *T-Test*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, yang terdiri dari *Yo-yo intermitten endurance*, *Lari sprint* 30 meter dan *T-Test*. Berikut adalah gambar tes yang dilaksanakan:

1. *Yo-yo Intermitten Endurance Test*

Yoyo Test merupakan tes untuk mengukur daya tahan atlet.



Gambar 1. Yo-Yo Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Atlet berlari ke depan 20 meter dengan kecepatan, sehingga mencapai penanda 20 meter tepat pada saat memberi sinyal sebuah belokan dilakukan di penanda 20 meter dan berlari kembali ke penanda awal, yang harus dicapai pada saat sinyal berikutnya.

Kemudian atlet memiliki istirahat 5 detik berjalan perlahan di sekitar tempat penanda ketiga 2,5 meter di belakang. Jika seorang atlet berlari terlalu cepat dia harus menunggu di penanda sampai sinyal berikutnya.

2. Tes Lari Sprint 30 m

Tes kecepatan ini bertujuan untuk mengukur percepatan dan kecepatan pada atlet. Perlengkapan yang diperlukan yaitu : pita pengukur atau lintasan yang diberi tanda, stopwatch, penanda kerucut, permukaan

datar dan bersih minimal 50 meter dan permukaan lari harus bersih.



Gambar 2. Tes lari *Sprint* 30 m

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Atlet berdiri di belakang garis start pada lintasan masing-masing, Pada aba-aba "siap" mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya" berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir, kecepatan dihitung dari saat aba-aba "ya".

Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya

3. *T-Test*

T-Tes berfungsi untuk mengukur kelincihan pada atlet.



Gambar 3. *T-Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Start dilakukan dengan posisi tubuh berdiri. *Atlet* berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Ya" diberikan, *Atlet* segera melakukan *sprint* ke *cones* B dan menyentuh *cones* B tersebut dengan tangan kanan.

Kemudian berbelok arah ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh *cones* C dengan tangan kiri. Kemudian segera

bergerak menyamping ke arah *cones* D dan menyentuh *cones* D dengan tangan kanan.

Kemudian melakukan gerakan menyamping ke *cones* B dan menyentuh *cones* B dengan tangan kiri, terus bergerak mundur ke *cones* A. Pada saat aba-aba "ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai garis *finish*.

HASIL

1. Yoyo Test

Daya tahan atlet berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMPN 02 Koto Besar didapatkan nilai tertinggi sebanyak 4 orang dengan kategori baik sekali, selanjutnya nilai terendah yaitu 12 orang siswa dengan kategori kurang sekali, dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 12,86 dengan kategori kurang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 0,80.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Yoyo Test

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (Fr)
1	12.1 – 12.5	12	48
2	12.6 – 13	3	12
3	13.1 - 13.5	4	16
4	13.6 – 14	2	8
5	14.1 - 14.5	4	16
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada Yoyo Test, atlet yang mendapatkan rentang skor 12.1–12.5 sebanyak 12 orang(48%), rentang skor 13.6 – 14 sebanyak 3 orang (12%), dan rentang skor 13.1- 13.5 sebanyak 4 orang (16%) selanjutnya, rentang skor 13.6 – 14 sebanyak 2 orang (8%) serta, yang mendapat rentang skor 14.1-14.5 sebanyak 4 orang (16%). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Yoyo Test pada atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar berada pada kategori kurang

2. Tes Sprint 30 m

Kecepatan atlet berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMPN 02 Koto Besar didapatkan nilai nilai tertinggi sebanyak 8 orang dengan kategori baik sekali, selanjutnya nilai terendah yaitu 8 orang siswa dengan kategori kurang sekali, dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 5,30 dengan kategori sedang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 0,53

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Sprint 30 m

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (Fr)
1	13.44 – 14.22	6	24
2	12.65 - 13.43	5	20
3	11.86 - 12.64	8	32
4	11.07 - 11.85	4	16
5	10.28 - 11.06	2	8
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada tes kecepatan atlet yang mendapatkan rentang skor 5.91-6.34 sebanyak 2 orang (8%), rentang skor 5.47 - 5.90 sebanyak 9 orang (36%), dan rentang skor 5.03- 5.46 sebanyak 6 orang (24%) selanjutnya, rentang skor 4.59- 5.02 sebanyak 6 orang (24%) serta, yang mendapat rentang skor 4.15-4.58 sebanyak 2 orang (8%). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tes kecepatan pada atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar berada pada kategori sedang dengan rata-rata tes kecepatan 5,30

3. T-Test

Kelincahan atlet berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMPN 02 Koto Besar didapatkan nilai nilai tertinggi sebanyak 2 orang dengan kategori baik sekali, selanjutnya nilai terendah yaitu 6 orang siswa dengan kategori kurang sekali, dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 12,53 dengan kategori kurang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 1,06. Berikut

merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar pada tes t-test.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi T Test

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	4 - 5,6	5	20
2	5,7 - 7,3	6	24
3	7,4 - 9	7	28
4	9,1 - 10,5	1	4
5	10,6 - 12,2	6	24
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada T-test atlet yang mendapatkan rentang skor 13.44 – 14.22 sebanyak 6 orang (24%), rentang skor 12.65 - 13.43 sebanyak 5 orang (20%), dan rentang skor 11.86 - 12.64 sebanyak 8 orang (32%) selanjutnya, rentang skor 11.07 - 11.85 sebanyak 4 orang (16%) serta, yang mendapat rentang skor 10.28 - 11.06 sebanyak 8 orang (8%). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa T-test pada atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar berada pada kategori kurang dengan rata-rata T-test 12,53

4. Tingkat Kondisi fisik

Hasil penelitian masing-masing tes pengukuran diatas maka diperoleh tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	4 - 5,6	5	20
2	5,7 - 7,3	6	24
3	7,4 - 9	7	28
4	9,1 - 10,5	1	4
5	10,6 - 12,2	6	24
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tes kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar yang mendapatkan rentang skor 4- 5,6 sebanyak 5 orang (20%), rentang skor 5,7 - 7,3 sebanyak 6 orang (24%), dan yang mendapatkan rentang skor 7,4-9 sebanyak 7 orang (28%). Sedangkan untuk kategori 9,1 - 10,5 sebanyak 1 orang (4%), dan yang mendapatkan rentang skor 10,6 - 12,2 sebanyak 6 orang (24%). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tes kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar berada pada rata-rata 7,96 dengan kategori sedang

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar

Berdasarkan penjelasan data pada Yoyo Test maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kemampuan daya tahan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar berada pada kategori kurang.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk mengatasi kelelahan saat melakukan aktivitas fisik. Semakin bagus kemampuan daya tahan atlet maka semakin lama mengalami kelelahan.

Menurut Erianti (2020:36), "Secara definitif daya tahan merupakan kemampuan yang disebabkan oleh pembebanan dalam organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan waktu yang relatif lama".

Pemain yang tidak mempunyai kemampuan daya tahan yang baik akan sangat terlihat pada pertandingan di lapangan, pemain tersebut akan mengalami penurunan stamina, kekuatan dan konsentrasi.

Daya tahan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik yang teratur dan terprogram. Latihan yang teratur dan terprogram dapat mempertahankan kondisi

fisik yang sudah terlatih dan memberikan pengaruh dalam meningkatkan kondisi fisik yang telah dimiliki oleh pemain.

2. Kecepatan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar

Berdasarkan penjelasan data pada halaman sebelumnya maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dengan *Sprint* 20 m menunjukkan sebagian besar kemampuan kecepatan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar berada pada kategori sedang.

Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola. Apabila seorang pemain memiliki kecepatan yang bagus maka pemain dapat menyusun serangan dan tidak mudah diantisipasi lawan pada saat pertandingan.

Menurut Harsono (2015:36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

3. Kelincahan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar

Berdasarkan penjelasan data pada halaman sebelumnya maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dengan *T-Test* menunjukkan sebagian besar kemampuan kelincahan Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar berada pada kategori sedang.

Kelincahan dalam olahraga sepakbola sangat diperlukan bagi seorang pemain karena pemain harus melakukan gerakan-gerakan tanpa kehilangan cepat dan mampu merubah posisi tubuh keseimbangannya.

Menurut Aldo (2017) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan

keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Sedangkan menurut Irawadi (2013:108) mengatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya.

Pada permainan sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik lapangan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga.

Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Melakukan gerak tipu atau melakukan gerakan tendangan yang dapat mematikan serangan lawan.

4. Kondisi fisik Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar

Berdasarkan penjelasan data pada halaman sebelumnya maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kemampuan kondisi fisik Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar berada pada kategori sedang.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting. Seorang pemain sepakbola yang memiliki daya tahan yang baik akan semakin bagus staminanya, begitupun sebaliknya. Pemain yang tidak mempunyai kemampuan daya tahan yang baik akan sangat terlihat pada pertandingan dimana pemain akan mengalami penurunan stamina, kekuatan dan konsentrasi. Daya tahan sangat diperlukan guna menunjang keberhasilan pemain dalam menyelesaikan pertandingan sepakbola mulai dari babak pertama dan melanjutkan pertandingan kebabak selanjutnya

Kecepatan merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki pemain sepakbola.

Pemain yang memiliki kemampuan kecepatan yang bagus akan sangat mudah dalam melakukan serangan, dan juga mudah dalam mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh lawan.

Kelincahan memiliki peranan penting yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik akan sangat mudah dalam melakukan gerakan dalam berbagai teknik bermain sepakbola.

Tinjauan kondisi fisik Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar berada pada kategori sedang. Pada cabang olahraga sepakbola seorang pemain yang memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan yang bagus akan mampu mempertahankan kondisi selama pertandingan.

Hal ini akan sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola. Apabila pemain memiliki kondisi fisik yang tidak baik pemain akan sangat mudah merasakan kelelahan, kurang gesit dan lincah dalam bertanding, dan pemain akan mudah kehilangan kesempatan penyerangan.

Oleh sebab itu kemampuan kondisi fisik Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar harus ditingkatkan melalui proses latihan yang disusun terencana dan sistematis supaya pemain memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik sehingga dapat menunjang prestasi Atlet Sepakbola SMPN 02 Koto Besar.

Pelatih harus memberikan bentuk-bentuk latihan yang terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola. Pemain juga memiliki kedisiplinan dalam melakukan latihan sehingga memiliki kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan yang bagus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan bahwa secara keseluruhan rata-rata kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 7,96. Disarankan Agar sekolah dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 02 Koto Besar melalui pembelajaran pendidikan Jasmani yang terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo (2017) Kontribusi Agility terhadap kemampuan dribbling permainan sepakbola di club Gejoura Fc Seluma.
- Asnaldi, A. (2013). Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik.
- Atradinal. (2020). Sosialisasi dan Pelatihan Identifikasi dan pengembangan Bakat Olahraga untuk Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Olahraga di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1)
- Erianti. (2020). Sosialisasi Tes Kemampuan Daya Tahan Cardiovascular (Vo2max) Dengan Menggunakan Audio Bleep Test Pada Perguruan Perisai Diri Semen Padang. *Jurnal Widya Laksana*, 9(2).
- Gahafi & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115-121. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1218>

- Harsono.(2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP.
- Novita dan Antoni, Despita. 2020. Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenis Meja. *Jurnal Of Physical Education*. Vol.1. Hal.60-65
- Rismayanthi & Mulyawan (2021:11). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar mahasiswa.
- Saputra (2020).Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1).
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang :FIK UNP.
- Wahyudi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Yulifri. (2013). *Permainan Sepak Bola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan