

Studi Kondisi Fisik Khusus Dan Kemampuan *Shooting* Pemain Sekolah Sepak Bola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat

Hafizt Al Zikri¹, Rosmawati², Erianti³, Haripah Lawanis⁴

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

hafiztzikri8@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², erianti@fik.unp.ac.id³,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.166>

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Koordinasi, Kemampuan *Shooting*

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga belum diketahuinya kondisi fisik khusus dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik khusus dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada 15 dan 22 Desember 2024 di lapangan Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan 1) *vertical jump test*, 2) *sit up test*, 3) tes koordinasi mata kaki, dan 4) tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Berdasarkan hasil penelitian dari 18 orang pemain SSB Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat 1) Kondisi fisik khusus ditemukan sebanyak : 2 orang (11,11%) pada kategori baik sekali, 4 orang (22,22%) pada kategori baik, 6 orang (33,33%) pada kategori sedang, 5 orang (27,77%) pada kategori kurang, 1 orang (5,55%) pada kategori kurang sekali, 2) Kemampuan *shooting* ditemukan sebanyak : 2 orang (11,11%) pada kategori baik sekali, 5 orang (27,77%) pada kategori baik, 5 orang (27,77%) pada kategori sedang, 5 orang (27,77%) pada kategori kurang, dan 1 orang (5,55%) pada kategori kurang sekali.

Keywords : *Leg Muscle Explosive Power, Abdominal Muscle Strength, Coordination, Shooting Ability*

Abstract : *The problem in this research is that it is suspected that the special physical conditions and shooting abilities of the Padang Tujuh U-15 football players in West Pasaman Regency are not yet known. The aim of this research is to determine the special physical conditions and shooting abilities of Padang Tujuh U-15 football players in West Pasaman Regency. This type of research is descriptive research. This research was carried out on 15 and 22 December 2024 in the Padang Tujuh field, West Pasaman Regency. The sample in this study was 18 players. The instruments used in this research were 1) vertical jump test, 2) sit up test, 3) eye-foot coordination test, and 4) shooting ability test. The data analysis technique in this research uses percentage descriptive analysis. Based on research results from 18 SSB Padang Tujuh U-15 players, West Pasaman Regency 1) Special physical conditions were found: 2 people (11.11%) in the very good category, 4 people (22.22%) in the good category, 6 people (33.33%) in the medium category, 5 people (27.77%) in the poor category, 1 person (5.55%) in the very poor category, 2) Shooting abilities were found in: 2 people (11.11%) in the very good category, 5 people (27.77%) in the good category, 5 people (27.77%) in the moderate category, 5 people (27.77%) in the poor category, and 1 person (5.55%) in the very poor category.*

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. (Anas, 2018)

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat (Astuti, Y, 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” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas

dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya Asnaldi, A. (2020).

Menurut Sepriadi, dkk (2018:12), “kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan atlet dilapangan dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik dengan baik maka harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula”.

Ada beberapa hal kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. Menurut pendapat Lhaksana (2011) bahwa “Ada sepuluh komponen kondisi fisik antara lain daya tahan (*endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelentukan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*)”.

Selain dari hal fisik, hal penting lainnya yang perlu dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi pemain sepakbola adalah penguasaan keterampilan permainan dasar sepakbola yang di miliki oleh pemain itu sendiri.

Bentuk keterampilan sepakbola itu sendiri seperti teknik dasar mengumpan bola (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar

menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik teknik dasar menjadi aspek penting yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, pemain tidak akan dapat melakukan pola-pola permainan atau mengembangkan taktik dari pelatih dengan baik.

Dalam melaksanakan pembinaan sepak bola, Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi yang dimiliki siswa bermain sepak bola.

SSB Padang Tujuh Pasaman Barat merupakan salah satu klub yang muncul ditengah-tengah masyarakat Pasaman Barat dalam mengembangkan sepakbola yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat prestasi Sumatera Barat terkhusus Kabupaten Pasaman Barat.

SSB Padang Tujuh Pasaman Barat rutin melaksanakan pembinaan dan prestasi pada cabang olahraga sepak bola mulai dari pembinaan fisik, taktik, mental serta fasilitas sepak bola yang mendukung prestasi atlet.

Pada awal berdirinya SSB Padang Tujuh Pasaman Barat memiliki prestasi yang terbilang cukup baik terutama pada usia 15 karena dapat menjuarai berbagai *Event Open Tournament* usia 15, tetapi sekarang ini SSB Padang Tujuh U-15 Pasaman Barat tidak lagi diperhitungkan di *Tournament* yang mereka jalani.

Pada akhir Juli 2024 lalu, SSB Padang Tujuh ikut serta dalam *Tournament* Bandarejo Cup U-15. Dimana terlihat pada babak pertama

stamina pemain masih baik, namun pada babak kedua terlihat pemain telah mulai kehabisan stamina untuk mengimbangi permainan lawan.

Kemudian para pemain SSB Padang Tujuh tidak dapat mencetak gol karena tendangan yang dilakukan para pemain banyak yang melenceng dan tidak tepat sasaran, hal tersebut diduga karena faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, koordinasi mata kaki dan kemampuan shooting para pemain SSB Padang Tujuh Pasaman Barat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini guna mencari solusinya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti.

Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata saat ini Menurut Sukmadinata (2010) mengatakan bahwa “Penelitian deskriptif (*deskriptif research*) ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya”.

Adapun penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik dan kemampuan shooting pemain SSB Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini dilakukan lapangan sepakbola padang tujuh, Kecamatan Pasaman, Kabupaten Pasaman Barat. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 15 dan 22 Desember tahun 2024.

Menurut Barlian Eri (2016), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Padang Tujuh usia 15 tahun yang aktif berjumlah 18 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus *sampling*. Menurut Sugiyono (2019) sensus *sampling* yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Padang Tujuh Pasaman Barat U-15 yang berjumlah 18 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

1) *Vertical jump test*



Gambar 1 pelaksanaan *vertical jump test*

Sumber: dokumentasi penelitian

- Testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai,
- Satu tangan testee dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, tester mencatat tinggi raihan pada bekas ujung jari Tengah.
- Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, dan tangan tetap lurus.
- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.
- Nilai yang diperoleh testee adalah selisih yang terbaik antara tinggi loncatan dan

tinggi raihan dari kedua percobaan yang dilakukan.

2) *Sit up test*



Gambar 2 pelaksanaan tes *sit up*
Sumber: dokumentasi penelitian

- a) Dari sikap awal ini dimulai gerakan sit up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri, dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri disentuhkan ke lutut kanan.
- b) *Sit-up* tidak dihitung apabila : pada saat kembali ke sikap awal, kedua siku tidak menyentuh lantai. Kedua tangan tidak melekat di belakang kepala. Siku tidak menyentuh lutut yang berlawanan. Siku turut mendorong ke atas.
- c) Tes dibatasi dengan waktu 1 menit.

3) **Tes Koordinasi Mata-Kaki**



Gambar 3 tes koordinasi mata kaki
Sumber: dokumentasi penelitian

- a) Tes dianggap berhasil apabila bola mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimbang, dan ditangkap Kembali

- b) Testee tidak boleh memining dan menangkap bola yang memantul di depan garis pembatas
- c) Testee memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan dan 10 kali menggunakan kaki kiri.

4) **Tes Kemampuan Shooting Sepak Bola**



Gambar 4 pelaksanaan tes *shooting*
Sumber: dokumentasi penelitian

1. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang
2. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
3. Pencatatan hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif

HASIL

1. **Daya Ledak Otot Tungkai**

Tabel 1. Hasil Data Daya ledak otot tungkai

| Kelas Interval | fa | fr | Kategori |
|----------------|----|------|---------------|
| $\geq 81,83$ | 1 | 5,6 | Baik sekali |
| 69,56 - 81,82 | 5 | 27,8 | Baik |
| 57,30 - 69,55 | 5 | 27,8 | Sedang |
| 45,04 - 57,29 | 7 | 38,9 | Kurang |
| $\leq 45,03$ | 0 | 0,0 | Kurang sekali |
| Jumlah | 18 | 100 | |

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain sekolah sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman barat, 1 orang (5,6%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval $\geq 81,83$, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (27,8%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 69,56 - 81,82, berada pada kategori baik.

5 orang (27,8%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 57,30 - 69,55, berada pada kategori sedang, dan 7 orang (38,9%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 45,04 - 57,29, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data, didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai pemain sebesar 63,43, maka daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sedang.

2. Kekuatan Otot Perut

Tabel 2. Hasil Data Kekuatan Otot Perut

| Kelas Interval | Fa | fr | Kategori |
|----------------|----|------|---------------|
| ≥ 35 | 3 | 16,7 | Baik sekali |
| 33 - 34 | 2 | 11,1 | Baik |
| 30 - 32 | 11 | 61,1 | Sedang |
| 28 - 29 | 2 | 11,1 | Kurang |
| ≤ 27 | 0 | 0,0 | Kurang sekali |
| Jumlah | 18 | 100 | |

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain sekolah sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman barat, 3 orang (16,7%) memiliki kekuatan otot perut pada kelas interval ≥ 35 , berada pada kategori baik sekali. 2 orang (11,1%) memiliki kekuatan otot perut pada kelas interval 33 - 34, berada pada kategori baik.

11 orang (61,1%) memiliki kekuatan otot perut pada kelas interval 30 - 32, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) memiliki kekuatan otot perut pada kelas interval 28 - 29,

berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data, didapatkan rata-rata kekuatan otot perut pemain sebesar 31,56, maka kekuatan otot perut pemain berada pada kategori sedang.

3. Koordinasi mata kaki

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Koordinasi mata kaki

| Kelas Interval | Fa | fr | Kategori |
|----------------|----|------|---------------|
| ≥ 13 | 3 | 16,7 | Baik sekali |
| 11 - 12 | 4 | 22,2 | Baik |
| 9 - 10 | 6 | 33,3 | Sedang |
| 7 - 8 | 4 | 22,2 | Kurang |
| ≤ 6 | 1 | 5,6 | Kurang sekali |
| Jumlah | 18 | 100 | |

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain sekolah sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman barat, 3 orang (16,7%) memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval ≥ 13 , berada pada kategori baik sekali. 4 orang (22,2%) memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 11 - 12, berada pada kategori baik. 6 orang (33,3%) memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 9 - 10, berada pada kategori sedang.

4 orang (22,2%) memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 7 - 8, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,6%) memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval ≤ 6 , berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data, didapatkan rata-rata koordinasi mata kaki pemain sebesar 9,83, maka koordinasi mata kaki pemain berada pada kategori sedang.

4. Shooting

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Shooting

| Kelas Interval | Fa | fr | Kategori |
|----------------|----|------|-------------|
| ≥ 49 | 2 | 11,1 | Baik sekali |

| | | | |
|---------|----|------|---------------|
| 42 - 48 | 5 | 27,8 | Baik |
| 35 - 41 | 5 | 27,8 | Sedang |
| 28 - 34 | 5 | 27,8 | Kurang |
| ≤ 27 | 1 | 5,6 | Kurang sekali |
| Jumlah | 18 | 100 | |

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain sekolah sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman barat, 2 orang (11,1%) memiliki kemampuan shooting pada kelas interval ≥ 49 , berada pada kategori baik sekali. 5 orang (27,8%) memiliki kemampuan shooting pada kelas interval 42 - 48, berada pada kategori baik.

5 orang (27,8%) memiliki kemampuan shooting pada kelas interval 35 - 41, berada pada kategori sedang. 5 orang (27,8%) memiliki kemampuan shooting pada kelas interval 28 - 34, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,6%) memiliki kemampuan shooting pada kelas interval ≤ 27 , berada pada kategori kurang sekali. Maka shooting pemain berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Para ahli juga berpendapat bahwa daya ledak otot merupakan gabungan dua komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Syafruddin (2012) mengatakan bahwa, "Daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi".

Pentingnya daya ledak otot tungkai ini dalam bermain sepakbola antara lain adalah dibutuhkan ketika melakukan tendangan bola

ke gawang, yaitu kemampuan otot tungkai mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, tendangan menjadi lemah karena otot tungkai tidak mempunyai kekuatan maksimal dalam mengatasi beban dan kontraksi otot menjadi rendah, sehingga kecepatan bola menjadi mudah untuk ditangkap penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola kemampuan tendangan ke gawang merupakan hal yang sangat penting, karena salah satu kunci dalam menciptakan gol untuk meraih kemenangan adalah kualitas tendang ke gawang. Kualitas tendangan ke gawang tersebut salah satu factor didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai.

Di samping itu daya ledak otot tungkai juga dibutuhkan dalam teknik *heading*, dengan melakukan *heading* yang benar maka pemain dapat memaksimalkan dan memenangkan bola-bola diudara, baik dalam bertahan maupun dalam menyerang. Untuk merebut bola diudara tentu pemain membutuhkan lompatan yang tinggi, dan ini didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik.

2. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot merupakan komponen yang penting bagi atlet karena kekuatan adalah penggerak aktifitas fisik, kekuatan (*strength*) yaitu usaha menggerakkan masa (tubuh, lawan, alat) dan hal lain melalui kerja otot.

Kekuatan dapat didefenisikan sebagai kemampuan otot saraf dalam mengantisipasi beban internal dan beban eksternal. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan (*strength*) merupakan usaha kemampuan tubuh dalam menerima suatu beban baik eksternal maupun eksternal.

Berdasarkan analisis data, didapatkan rata-rata kekuatan otot perut pemain sebesar 31,56, maka kekuatan otot perut pemain berada

pada kategori sedang. Artinya kekuatan otot perut pemain harus terus ditingkatkan dengan latihan-latihan yang bisa memperkuat otot perut pemain.

Diantara latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kekuatan otot perut pemain diantaranya: 1) latihan crunch : berbaring telentang dengan kaki ditekuk dan tangan dibelakang kepala. Angkat kepala dan bahu dari lantai, kemudian turunkan kembali, 2) leg raise: berbaring telentang dengan kaki lurus dan tangan disamping tubuh. Angkat kaki dari lantai kemudian turunkan kembali, 3) plank: berbaring telungkup dengan kaki dan tangan menyentuh lantai. Tahan posisi ini selama beberapa detik.

3. Koordinasi Mata Kaki

Mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan teknik dalam dalam bermain Sepak bola, salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain adalah koordinasi.

Menurut Maidarman (2020) "Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik".

Sesuai dengan pendapat ini maka dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat koordinasi yang baik tentu proses kerjasama otot dalam menghasilkan gerakan tersusun dan terarah dengan baik. Hal ini dapat kita lihat ketika seorang pemain sepak bola mampu melakukan suatu rangkaian gerakan dalam melakukan tendangan bola ke gawang (*shooting*) dan menghasilkan tendangan dengan akurat dan tepat sasaran.

Karena koordinasi menurut para ahli sering dikaitkan dengan kualitas gerakan, semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang

ditampilkan. Dalam olahraga kualitas gerakan menunjukkan tingkat penguasaan teknik-teknik cabang olahraga.

Syafruddin (2012) menjelaskan bahwa "Semakin baik tingkat penguasaan teknik cabang olahraga dapat diartikan semakin baik pula kualitas gerakan dan tentunya hal ini menunjukkan semakin baik pula kemampuan koordinasi yang dimiliki".

Berpedoman pada pendapat dan uraian di atas, maka jelaslah bahwa seorang pemain sepak bola yang baik kualitas tekniknya seperti menggiring bola, *passing* dan control serta *shooting* tentu pemain yang telah memiliki tingkat koordinasi yang tinggi.

Semua gerakan teknik yang ditampilkan akan terlihat lebih harmonis dan berjalan dengan mulus, atau dapat diartikan bahwa kemampuan gerak dalam berbagai tingkat kesukaran tetapi gerakan tersebut harus dilakukan dengan cepat dan tepat, baik bergerak cepat dan tepat menggunakan bola maupun gerak cepat dan tepat tanpa bola dapat dilakukan dengan baik.

4. Kemampuan Shooting

Menembak adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Di sepak bola, menembak bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, jari kaki, kaki bagian dalam, dan tumit. Meskipun begitu, tembakan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh pemain. Itu karena, untuk menembak dengan baik, seseorang harus mampu melakukannya gerakan kompleks.

Untuk menembak dengan baik, orang harus punya kemampuan fisik yang baik, oleh karena itu orang dituntut untuk menjadi mampu menembak dengan baik di bawah tekanan permainan.

Menendang merupakan aktifitas yang paling dominan dalam permainan sepakbola,

dari mulai sampai berakhirnya permainan yang dilakukan pemain dilapangan adalah menendang. Dimana menendang merupakan sebagai upaya untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol.

Menendang adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada didepan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur.

Untuk mencetak gol pada gawang reguler anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang aktif .

Dalam melakukan teknik dasar shooting, unsur kondisi fisik sangat menunjang, terutama daya ledak otot tungkai, karna daya ledak otot tungkai yang baik akan membuah shooting yang dilepaskan ke gawang lawan akan terarah dan melahirkan sebuah gol yang merubah hasil sebuah pertandingan sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan mengenai kondisi fisik pemain sepakbola, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Kondisi fisik khusus pemain sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat ditemukan sebanyak : 2 orang (11,11%) pada kategori baik sekali, 4 orang (22,22%) pada kategori baik, 6 orang (33,33%) pada kategori sedang, 5 orang (27,77%) pada kategori kurang, 1 orang (5,55%) pada kategori kurang sekali.

Kemampuan shooting Pemain sekolah sepakbola Padang Tujuh U-15 Kabupaten Pasaman Barat ditemukan sebanyak : 2 orang

(11,11%) pada kategori baik sekali, 5 orang (27,77%) pada kategori baik, 5 orang (27,77%) pada kategori sedang, 5 orang (27,77%) pada kategori kurang, 1 orang (5,55%) pada kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mochammad Ridwan. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Shooting Ke gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017. Kediri. *Jurnal Simki-Techsain* Vol.02 No.07:3. 12 No.2:85
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan KotoTengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill keterampilan bermain bolavoli pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71.
- Barlian, Eri. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang. Sukabina Press
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli

- Lhaksana, Justinus. (2011). Teknik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta. Be Champion.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). 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.
- Sepriadi dkk. (2018). Peningkatan Pemahaman Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis. FIK UNP
- Sukmadinata. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rokhsadaya.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang. UNP Press.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.