

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung

Yoandika Wira Satria¹, Muhammad Arnando², Aldo Naza Putra³, Mardepi Saputra⁴
Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
yoandikaws98@gmail.com, 171050@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id,
mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0041>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum adanya data valid tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) yo-yo intermitten recovery test, 2) sprint 30 meter, 3) suttle run test, dan 4) vertical jump test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya tahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata 792 meter, berada pada kategori baik. 2) Tingkat Kecepatan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 4,94 detik, berada pada kategori kurang. 3) Tingkat kelincahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kelincahan 16,07 detik, berada pada kategori kurang. dan 4) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 249 cm berada pada kategori sangat baik.

Keywords : *Physical Condition, Football*

Abstract : *The problem with this research is that there is no valid data regarding the physical condition of SSB Tunas Harapan football players in Lubuk Basung District. The aim of this research was to determine the level of physical condition of SSB Tunas Harapan, Lubuk Basung District. This type of research is descriptive research. The population in the research were all SSB Tunas Harapan players, Lubuk Basung District, totaling 25 people. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 25 players. The instruments used in this research were: 1) yo-yo intermittent recovery test, 2) 30 meter sprint, 3) suttle run test, and 4) vertical jump test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The endurance level of SSB Tunas Harapan players, Lubuk Basung District, Agam Regency has an average of 792 meters, which is in the good category. 2) The speed level of SSB Tunas Harapan players, Lubuk Basung District, Agam Regency has an average of 4.94 seconds, which is in the poor category. 3) The agility level of SSB Tunas Harapan players, Lubuk Basung District, Agam Regency, has an average agility of 16.07 seconds, which is in the poor category. and 4) The level of explosive power in the leg muscles of SSB Tunas Harapan players, Lubuk Basung District, Agam Regency has an average of 249 cm, which is in the very good category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic

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.

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).

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019).

Menurut Nando (2018) "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga

diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang".

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

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. 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 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 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).

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan (Asnaldi, A, 2019).

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

teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 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, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 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).

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”.

“Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan” (Putra, A. N.2018).

Klub Sepak Bola SSB Tunas Harapan salah satu klub yang ada di Lubuk Basung Kabupaten Agam yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan. Jadwal latihan klub SSB Tunas Harapan dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari

Dalam beberapa kali mengikuti pertandingan persahabatan dan turnamen antar klub, pada awal pertandingan hingga babak pertama selesai para pemain SSB Tunas Harapan melakukan sebuah permainan yang bagus, tetapi pada pertengahan babak kedua terlihat daya tahan pemain sudah mulai menurun sehingga para pemain merasakan kelelahan dalam bermain dan kecepatan para pemain pun juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan pemain SSB Tunas Harapan tidak bisa mengimbangnya.

Kelincahan para pemain saat menggiring bola sudah tidak baik lagi sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Kemudian daya ledak otot tungkai para pemain kurang bagus, ketika bola di atas udara sering kalah dalam duel bola di udara.

Dengan kehabisan stamina dan tidak mampu lagi mengatur ritme dalam sebuah pertandingan, dengan begitu keadaan seperti inilah yang membuat tim mendapatkan serangan terus menerus dari tim lawan sehingga mengakibatkan terjadinya sebuah gol.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus klub sepak bola SSB Tunas Harapan itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain dalam mendukung mencapai prestasi para pemain

klub sepak bola SSB Tunas Harapan baik individu maupun tim supaya bisa mencapai target yang diinginkan. teknologi olahraga”

dituntut untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat menguasai permainan di lapangan dan memenangkan suatu permainan dalam upaya mencapai suatu prestasi yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain klub sepak bola SSB Tunas Harapan sehingga kondisi fisik para pemain dapat ditingkatkan melalui latihan fisik secara terprogram.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya.

Menurut Sugiyono (2014) metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Tempat penelitian ini adalah Lapangan SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2024

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola yang berlatih di

SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam berjumlah 24 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan total populasi yakni yang dijadikan sampel yaitu

seluruh pemain sepak bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam berjumlah 25 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

1. Daya Tahan Aerobik dengan *Yo-yo Intermittent Recovery Test*



Gambar pelaksanaan bleep test

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) Testee harus berlari bolak balik dalam jarak 20 meter.
- 2) Testee berdiri di garis start jarak 20 meter. Setelah aba-aba dari kaset yang berbunyi “tut”, testee berlari ke garis finish mengikuti irama,
- 3) dan segera berlari kembali ke tempat start sesuai irama musik pada kaset.
- 4) Begitu sampai segera kembali, dan begitu seterusnya sampai tidak sanggup lagi berlari sesuai irama dan ketentuan.
- 5) Jika suara tut pada saat sudah sampai pada garis finish.
- 6) Belum terdengar, maka testee harus menunggu sampai suara tut terdengar untuk berlari kembali.
- 7) Testee dianggap tidak sanggup lagi apabila ia sudah terlambat

- 8) sampai di tempat garis batas (sampai dua kali).
- 9) Setiap level terdiri dari beberapa balikan, dan harus ditempuh selama satu menit.
- 10) Penilaian diberikan berdasarkan tingkatan atau level dan balikan (*shuttle*) yang dicapai.
- 11) Skor perlahan dikoversikan ke dalam "VO2Max equivalent score" dengan menggunakan tabel.
- 12) Makin tinggi level kemampuan, maka makin tinggilah
- 13) kemampuan kapasitas aerobik (VO2Max) yang dimiliki.

2. Kecepatan (*Speed*)



Gambar pelaksanaan sprint test 30 meter

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) Testee siap berdiri di belakang garis start.
- 2) Dengan aba-aba "siap" testee bersiap berlari dengan start berdiri dan
- 3) berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 30 m.
- 4) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik).
- 5) bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
- 6) Tes dilakukan dua kali, testee melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari,
- 7) dihitung kecepatan lari yang terbaik.
- 8) Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.

3. Kelincahan (*Agility*)



Gambar pelaksanaan *shuttle run test*

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) Testee berdiri di garis *Start*
- 2) Setelah aba-aba "Ya" testee berlari secepat mungkin ke patokan yang berada di depannya yang berjarak 10 meter, kemudian kembali lagi ke tempat *start*, dan begitu pun seterusnya sampai 4 (empat) kali secara bolak-balik.
- 3) Waktu yang dijadikan sebagai data kemampuan kelincahan yaitu pada saat *start*, *stopwatch* dihidupkan dan ketika telah mencapai *finish*, *stopwatch* dimatikan.

4. Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar pelaksanaan *standing broad jump test*

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) Testee berdiri di belakang garis dengan kedua kaki agak ditekuk pada lutut dan sedikit diregangkan.
- 2) Testee melompat dengan kedua kaki ke depan sambil mengayunkan tangan dan mendarat dengan kedua kaki
- 3) Pengukur hasil lompatan diukur dari garis start ke titik yang paling dekat dengan patokan tumit belakang.

- 4) Setiap testee diberikan kesempatan melompat sebanyak 2 (dua) kali
- 5) Hasil lompatan yang paling jauh dijadikan skor lompatan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif persentatif

HASIL

1. Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan

Rentang Nilai (meter)	fa	fr	Kategori
≥ 1280	1	4	Bagus Sekali
1000 - 1280	6	24	Sangat Baik
720 - 1000	11	44	Baik
480 - 720	3	12	Sedang
280 - 480	3	12	Rendah
≤ 280	1	4	Sangat rendah
	25	100	

Sumber : Hasil data penelitian

Dari 25 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 1 orang pemain (4%) memiliki daya tahan pada rentang nilai ≥ 1280 meter, berada pada kategori bagus sekali, 6 orang pemain (24%) memiliki tingkat daya tahan pada rentang nilai 1000 – 1280 meter, berada pada kategori sangat baik.

11 orang pemain (44%) memiliki tingkat daya tahan pada rentang nilai 720 – 1000 meter, berada pada kategori baik. 3 orang pemain (12%) memiliki tingkat daya tahan pada rentang nilai 480 – 720 meter, berada pada kategori sedang. 3 orang pemain (12%) memiliki tingkat daya tahan pada rentang nilai 280 - 480 meter, berada pada kategori rendah,

1 orang pemain (4%) memiliki tingkat daya tahan pada rentang nilai ≤ 280 meter, berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 792 dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain berada pada kategori baik.

2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

Rentang Nilai (detik)	fa	fr	Kategori
3,58 -3,91	1	4	Baik Sekali
3,92 - 4,34	4	16	Baik
4,35 - 4,72	6	24	Sedang
4,73 - 5,11	7	28	Kurang
5,12 - 5,50	7	28	Kurang Sekali
	25	100	

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 1 orang pemain (4%) memiliki kecepatan pada rentang nilai 3,58 - 3,91 detik, berada pada kategori baik sekali, 4 orang pemain (16%)

memiliki tingkat kecepatan pada rentang nilai 3,92 - 4,34 detik, berada pada kategori baik. 6 orang pemain (24%) memiliki tingkat kecepatan pada rentang nilai 4,35 - 4,72 detik, berada pada kategori sedang.

7 orang pemain (28%) memiliki tingkat kecepatan pada rentang nilai 4,73 - 5,11 detik, berada pada kategori kurang, dan 7 orang pemain (44%) memiliki tingkat kecepatan pada rentang nilai 5,12 - 5,50 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat

kecepatan pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 4,94 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain berada pada kategori kurang.

3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Rentang Nilai (detik)	fa	fr	Kategori
≤ 12,10	0	0	Baik Sekali
12,11 - 13,53	1	4	Baik
13,54 - 14,96	6	24	Sedang
14,97 - 16,39	7	28	Kurang
≥ 16,40	11	44	Kurang Sekali
	25	100	

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang pemain Sepakbola yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan pada rentang nilai ≤ 12,10 detik, berada pada kategori baik sekali, 1 orang pemain (4%) memiliki tingkat kelincahan pada rentang nilai 12,11 - 13,53 detik, berada pada kategori baik.

6 orang pemain (24%) memiliki tingkat kelincahan pada rentang nilai 13,54 - 14,96 detik, berada pada kategori sedang. 7 orang pemain (28%) memiliki tingkat kelincahan pada rentang nilai 14,97 - 16,39 detik,

berada pada kategori kurang, dan 11 orang pemain (44%) memiliki tingkat kelincahan pada rentang nilai ≥ 16,40 detik, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar

16,07 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain berada pada kategori kurang.

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai

Rentang Nilai (centimeter)	fa	fr	Kategori
≥ 250	9	36	Sempurna
241 - 250	7	28	Sangat Baik
231 - 240	1	4	Baik
221 - 230	7	28	Sedang
211 - 220	1	4	Kurang
≤ 210	0	0	Sangat Kurang
	25	100	

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 9 orang pemain (36%) memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai ≥ 250 centimeter, berada pada kategori sempurna, 7 orang pemain (28%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 241 - 250 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

1 orang pemain (4%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 231 - 240 centimeter, berada pada kategori baik. 7 orang pemain (28%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai

pada rentang nilai 221 - 230 centimeter, berada pada kategori sedang, dan 1 orang pemain (4%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 211 - 220 centimeter, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk

Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 249 centimeter,

dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sangat baik.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Permainan sepakbola dalam suatu pertandingan menggunakan waktu relatif lama, bisa berjam-jam lamanya karena dalam pertandingan melalui dua babak dengan waktu 2x45 menit, bahkan bisa terjadi babak tambahan dengan waktu 2x15 menit.

Hal ini menuntut kemampuan pemain sepakbola untuk melakukan kerja fisik dalam waktu relatif lama. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) "dalam olahraga daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama".

Daya tahan sering juga disebut dengan kardiorespiratori atau daya tahan kardiovaskuler, sehingga kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah), dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot berfungsi dengan baik. Daya tahan ini dibutuhkan pemain sepakbola ketika mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan latihan dalam bermain relative lama.

2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Pada cabang olahraga permainan sepakbola kemampuan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai

peranan penting yang dibutuhkan pemain sepakbola dalam melakukan gerakan berbagai teknik sepakbola.

Mathews dalam Arsil (2017) "kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin". Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerakan, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Dalam permainan sepakbola pemain untuk berlari dengan secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya terlihat sekali pada saat menerima bola crossing dan belari secepatnya menuju daerah gawang, atau menjauhkan bola dari daerah berbahaya, dan ketika berhadapan dengan pemain lawan berusaha memindahkan bola.

dari suatu daerah ke daerah lain menghindari dan melewati pemain lawan dalam melaksanakan teknik dribbling menuju gawang, semua ini membutuhkan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Pada cabang olahraga sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain.

Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam

mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak sering disebut juga *explosive power*, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

Hal ini lebih diperkuat oleh pendapat menurut Arsil (2017) "Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya".

Pengertian tentang daya ledak otot tungkai diantaranya menurut Jonah dan Krempel dalam Syafrudin (2011) "explosive power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi".

Permainan sepakbola unsur daya ledak dominan dibutuhkan pada otot tungkai, artinya kemampuan otot tungkai untuk menampilkan gerakan secara *explosive* merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan.

kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Daya ledak otot tungkai dapat juga dikatakan sebagai kombinasi dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, untuk mengatasi

beban atau hambatan dengan suatu kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

KESIMPULAN

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

Tingkat daya tahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata 792 meter, berada pada kategori baik.

Pada tes ingkat Kecepatan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 4,94 detik, berada pada kategori kurang.

Pada Tes tingkat kelincahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kelincahan 16,07 detik, berada pada kategori kurang.

Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 249 cm berada pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil & Despita Antoni. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Asnaldi. 2018. Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, Hal 16-27
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4 (1), 17-29.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Emral. 2018. *SEPAKBOLA DASAR*. Padang: Sukabina Press
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Irawadi, H. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. UNP.
- 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.
- Mielke, Danny. 2017. *Dasar-dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- 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
- 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.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- 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.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.