

# **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat**

**Yogi Pratama<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>, Muhammad Arnando<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[Yogiprtama60@gmail.com](mailto:Yogiprtama60@gmail.com), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id), [171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id), [mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)

doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.147>

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april 2024 di lapangan sepakbola Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel adalah sebanyak 20 orang pemain. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 44,66 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang 2) Kecepatan pemain Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 4,96 detik, berada pada kategori kurang. 3) Kelincahan pemain Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 14,17 detik, berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai pemain Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 244,95 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

**Keywords** : *Physical Condition, Football*

**Abstract** : *The problem of this research is the level of physical condition of football players at the Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Club, Lembah Melintang District in West Pasaman Regency. This type of research is descriptive research. This research was carried out in April 2024 at the Ujung Gading football field, Lembah Melintang District. The population in this study were all football players from the Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Club, totaling 20 players. The sampling technique uses a total sampling technique, so the number of samples is 20 players. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The aerobic endurance of football players at the Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Club, Lembah Melintang District in West Pasaman Regency has an average value of 44.66 ml/kg/minute, which is in the moderate fair category. 2) The speed of the Rantau Club players Pinang Sepakat Ujung Gading, Lembah Melintang District in West Pasaman Regency has an average value of 4.96 seconds, in the poor category. 3) The agility of the Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Club players, Lembah Melintang District in West Pasaman Regency has an average value of 14.17 seconds, in the medium category. 4) The explosive power of the shivering muscles of the players of the Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Club, Lembah Melintang District in West Pasaman Regency has an average value of 244.95 centimeters, which is in the very good category.*

## PENDAHULUAN

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).

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, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

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

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).

Menurut Nando (2018) "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang".

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. 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 pengetahuan dan 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 Syafruddin (2011) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalaminya suatu proses latihan.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita . Dalam olahraga terdapat beberapa unsur

kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola juga telah mendapat banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan sepak bola.

Dan di dalam permainan sepak bola terdapat 4 moment(situasi) yang sangat penting, menurut (Emral, 2018), situasi tersebut yaitu: 1) *Moment* Pertama (saat menguasai bola) Membangun sebuah serangan sebagai sebuah peluang, Menciptakan Gol ke gawang lawan.

2) *moment* kedua (saat lawan menguasai bola) Merusak serangan dari lawan, Merebut bola kembali, Merebut bola kembali, Mencegah lawan menghasilkan gol. 3) *moment* ketiga (Transisi/ atau dari menyerang ke bertahan) Tukar sasaran menguasai bola dengan sasaran lawan menguasai bola secepat mungkin dalam pertandingan.

4) *Moment* Keempat (Transisi/Pergantian dari bertahan ke menyerang) Tertekan pada kecepatan

moment kehilangan bola ke moment menguasai bola.

Klub Sepak Bola Rantau Pinang Sepakat (RPS FC) salah satu klub yang ada di Pasaman Barat, Ujung Gading yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan.

Dalam beberapa kali mengikuti pertandingan persahabatan dan turnamen antar klub, pada awal pertandingan hingga babak pertama selesai para pemain RPS FC 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 RPS FC 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 diudara.

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.

Dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus klub sepak bola RPS FC itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain dalam mendukung mencapai prestasi para pemain klub sepak bola RPS FC baik individu

maupun tim supaya bisa mencapai target yang diinginkan.

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

Berdasarkan uraian diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain klub sepak bola RPS FC 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 pelaksanaan penelitian di Lapangan Sepakbola RPS Ujung Gading, Kabupaten Pasaman Barat. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2023.

Populasi adalah seluruh objek yang di teliti. Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain RPS Ujung Gading yang



berjumlah sebanyak 20 orang. Menurut Sugiyono, (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Dalam teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh dari populasi dijadikan sebagai sampel. Jadi, sampelnya adalah seluruh pemain RPS Ujung Gading yang berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Dayatahan Aerobik dengan *Bleep Test*



**Gambar 1 pelaksanaan *bleep test***

**Sumber: dokumentasi penelitian**

- 1) berdiri diantara kedua patok, lalu mengikuti petunjuk dari *tape recorder*, setelah pada hitungan mundur selama 5 detik menjelang dimulai *test* dan berbunyi "tut – tut – tut" maka *testee* mulai berlari
- 2) Setiap kali *testee* menyelesaikan jarak 20 meter satu kaki tepat menginjak batas 20 meter
- 3) *Testee* dinyatakan gagal apabila setelah dua kali peringatan, maka *testee* diberhentikan (tidak boleh lari lagi)

#### 2. Kecepatan menggunakan tes sprint 30 meter



**Gambar 1 pelaksanaan lari sprint 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 berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 30m.
  - 3) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
  - 4) Tes dilakukan dua kali, testee melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari, dihitung kecepatan lari yang terbaik.
  - 5) Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.
3. **Kelincahan** menggunakan *shuttle run test* menurut Hendri (2013:109).



**Gambar 3 pelaksanaan tes kelincahan**

### 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 begitupun 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** Menggunakan lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*).



**Gambar 4 pelaksanaan tes daya ledak otot tungkai**

**Sumber: Dokumentasi penelitian**

- 1) *Testee* melompat dengan kedua kaki ke depan sambil mengayunkan tangan dan mendarat dengan kedua kaki.
- 2) Pengukur hasil lompatan diukur dari garis *start* ke titik yang paling dekat dengan patokan tumit belakang.
- 3) Setiap *testee* diberikan kesempatan melompat sebanyak 2 (dua) kali

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Daya tahan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan**

| Kelas interval (ml/kg/menit) | fa | fr  | Kategori  |
|------------------------------|----|-----|-----------|
| >55,9                        | 0  | 0   | Excellent |
| 51,0-55,9                    | 1  | 5   | Very good |
| 45,2-50,9                    | 10 | 50  | Good      |
| 38,4-45,1                    | 9  | 45  | Fair      |
|                              | 20 | 100 |           |

**Sumber :** Data hasil Peneliti

Dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, tidak ada pemain memiliki daya tahan pada kelas interval >55,9 ml/kg/menit, berada pada kategori excellent, 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 51,0-55,9 ml/kg/menit, berada pada kategori very good.

10 orang pemain (50%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 45,2-50,9 ml/kg/menit, berada pada kategori good. dan 9 orang pemain (45%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 38,4-45,1 ml/kg/menit, berada pada kategori fair. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain memilki rata-rata sebesar 44,66 ml/kg/menit, maka tingkat daya tahan pemain berada pada kategori fair.

### 2. Kecepatan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan**

| Kelas interval (detik) | fa | fr  | Kategori      |
|------------------------|----|-----|---------------|
| 3,58-3,91              | 0  | 0   | Baik Sekali   |
| 3,92-4,34              | 2  | 10  | Baik          |
| 4,35-4,72              | 5  | 25  | Sedang        |
| 4,73-5,11              | 7  | 35  | Kurang        |
| 5,12-5,50              | 6  | 30  | Kurang Sekali |
|                        | 20 | 100 |               |

**Sumber :** Data hasil Peneliti

Dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, tidak ada pemain memiliki kecepatan pada kelas interval 3,58-3,91 detik, berada pada kategori baik sekali, 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3,92-4,34 detik, berada pada kategori baik.

5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,35-4,72 detik, berada pada kategori sedang. 7 orang pemain (35%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,73-5,11 detik, berada pada kategori kurang.

6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5,12-5,50 detik. berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain memiliki rata-rata sebesar 4,96 detik, maka tingkat kecepatan pemain berada pada kategori sangat kurang.

### 3. Kelincahan Pemain

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan**

| Kelas interval (detik) | fa | fr  | Kategori      |
|------------------------|----|-----|---------------|
| >12.10                 | 0  | 0   | Baik Sekali   |
| 12.11-13.53            | 6  | 30  | Baik          |
| 13.54-14.96            | 10 | 50  | Sedang        |
| 14.97-16.39            | 4  | 20  | Kurang        |
| <16.40                 | 0  | 0   | Kurang Sekali |
|                        | 20 | 100 |               |

**Sumber :** Data hasil Peneliti

Dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, tidak ada pemain memiliki kelincahan pada kelas interval >12.10 detik, berada pada kategori baik sekali, 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 12.11-13.53 detik, berada pada kategori baik.

10 orang pemain (50%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 13.54-14.96 detik, berada pada kategori sedang,

dan 4 orang pemain (20%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 14.97-16.39 detik, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain memiliki rata-rata sebesar 14,17 detik, maka tingkat kelincahan pemain berada pada kategori sedang.

### 4. Daya ledak otot tungkai

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai**

| Kelas interval (centimeter) | fa | fr  | Kategori      |
|-----------------------------|----|-----|---------------|
| >250                        | 9  | 45  | Sempurna      |
| 241-250                     | 1  | 5   | Sangat Baik   |
| 231-240                     | 3  | 15  | Baik          |
| 221-230                     | 5  | 25  | Sedang        |
| 211-220                     | 1  | 5   | Kurang        |
| <210                        | 1  | 5   | Sangat Kurang |
|                             | 20 | 100 |               |

**Sumber :** Data hasil Peneliti

Dari 20 orang pemain Sepakbola yang diteliti, 9 orang (45%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval >250 centimeter, berada pada kategori sempurna, 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 241 - 250 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

3 orang pemain (15%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 231 - 240 centimeter, berada pada kategori baik. 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 221-230 centimeter, berada pada kategori sedang.

1 orang pemain (5%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 211-220 centimeter. berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval <210 centimeter berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain memiliki rata-rata sebesar 244,95 centimeter, maka tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sangat baik.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki rata-rata pada kategori fair atau sedang.

Artinya daya tahan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat belum mencapai level yang cukup baik. hal ini perlu adanya evaluasi dari tim pelatih terkait peningkatan daya tahan pemain, karena daya tahan merupakan unsur dasar dari kondisi fisik.

Dalam hal ini manajemen dan pelatih diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki saat ini. Daya tahan aerobik yang baik dapat menunjang kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan.

Pada permainan sepakbola seorang pemain yang memiliki daya tahan yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relative lama. Apabila seorang atlet Sepakbola memiliki daya tahan aerobik yang bagus, dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan.

Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk dapat menyelesaikan strategi

dengan baik. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

### **2. Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang**

Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test *Sprint* 30 meter Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki rata-rata pada kategori kurang.

Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain.

Adapun latihan latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan running ABC, lari sprint, dan lari dengan menggunakan parasut.

Menurut Irawadi (2013) "kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dalam satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya".

Kurangnya kecepatan yang dimiliki pemain disebabkan karena, pada saat proses latihan bentuk-bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan kecepatan masih minim dan belum berjalan dengan baik. Dan juga bentuk latihan tersebut kurang memiliki variasi sehingga para pemain cenderung membosankan. Mielke (2007) menyatakan



“sepakbola mensaratkan gerak secara terus-menerus.

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut.

Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

### **3. Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki rata-rata pada kategori sedang.

Atrinya kelincahan yang dimiliki pemain masih jauh dari kata maksimal dan harus lebih ditingkatkan lagi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari *zigzag-run*, *dogging-run*, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.

Yulifri (2018) Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan

efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling.

Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Kelincahan merupakan terjemahan dari *agility* yang dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

Untuk para pemain yang kurang kelincahannya, 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.

### **4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki rata-rata pada kategori sangat baik.

Dari hasil penelitian tersebut, jelas bahwa kondisi daya ledak otot tungkai pemain sudah berada pada level yang sangat baik tapi dari norma daya ledak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola belum mencapai level yang maksimal.

Dan ini harus terus dilakukan latihan yang terorganisasi dan terprogram. Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang sangat vital dalam sepakbola, misalnya saja melompat setinggi mungkin merebut bola tinggi dalam pelaksanaan *heading* dengan sasarannya adalah gawang dan juga duel untuk merebut bola saat berada di udara, kemudian daya ledak sangat dibutuhkan saat usaha tendangan ke gawang yang dilakukan menggunakan kura-kura kaki dengan keras dan jalan bola begitu sangat cepat, sehingga penjaga gawang sulit menangkap bola.

Tanpa memiliki power yang eksplosive seorang pemain akan kesusahan dalam menceploskan bola kedalam gawang. Selanjutnya daya ledak dibutuhkan saat melakukan tendangan *long passing*, tendangan sudut, semua itu memerlukan kemampuan otot tungkai secara eksplosif atau dengan cepat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

Daya tahan aerobik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 44,66 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang. Kecepatan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 4,96 detik, berada pada kategori kurang. Kelincahan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 14,17 detik, berada pada kategori sedang. Daya ledak otot tungkai pemain

sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 244,95 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Dwipta, 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.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Yulifri. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32