Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 9 No 5 Meil 2026
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Studi Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepak Bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan

Haries Dio Wahyudi[1], Arsil[2],Erianti[3], Riand Resmana[4]

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
hariesdiowahyudi@gmail.com[1], Arsil@fik.unp.ac.id[2], Erianti@fik.unp.ac.id[3], Riand@fik.unp.ac.

Doi JPDO: http://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.113

Kata Kunci : Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepak Bola.

Abstrak : Penelitan ini didasari kenyataan dilapangan yaitu menurunya prestasi pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya adalah kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkan kondisi fisik atlet yang terdiri dari daya tahan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini yaitu pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan yang berjumlah 18 orang, terdiri dari 15 putra dan 3 putri. Teknik penarikan sampel dilakuakan dengan cara *purposive sampling* dimana yang dijadikan sebagai sampel adalah pemain putra saja. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025 dilapangan sepak bola Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan. Data daya tahan dikumpulkan dengan *bleep test. A*nalisis data menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kemampuan daya tahan pemain berbeda, ada pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan yaitu pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali 1 orang, katagori baik 7 orang pada katagori sedang sebanyak 5 orang, katagori kurang 2 orang dan kurang sekali tidak ada. Sedangkan rata – rata daya tahan pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan dapat dikatakan kategori sedang .''

Keyowrds : Endurance, Football Player.

Abstract : This research is based on the reality in the field, namely the decline in performance of the Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan football players. Many factors cause this, one of which is physical condition. This research aims to determine the level of athletes' physical condition, consisting of endurance. The type of research used in this research is descriptive. The population of this study was 18 Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan football players, consisting of 15 boys and 3 girls. The sampling technique was carried out using purposive sampling where only male players were used as samples. This research was conducted in January 2025 at the Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan soccer

field. Endurance data is collected with the bleep test. Data analysis uses descriptive statistics. Based on the research results, it can be concluded that the results of the distribution of data on the endurance abilities of different players, there are Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan football players, namely players who are able to reach the very good category, 1 person, 7 people in the good category, 5 people in the medium category, categories of less than 2 people and very few, none. Meanwhile, the average endurance of Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan soccer players can be said to be in the medium category.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi dalam olahraga sepakbola adalah suatu perjuangan dan kematangan yang didapatkan melalui proses yang panjang. Salah satunya melalui proses pembinaan atlet yang harus dilakukan dengan baik dan dan benar.

Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut.

Program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Selanjutnya, pembinaan atlet tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi maksimal.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. (Putra, K.A, Erianti, Rosmawati, Saputra, M, 2024),

Arsyad, M.F, Yaslindo, Arsil, Putra, A.N (2022) menjelaskan, "Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola.

Selanjutnya, Irfan (2020), menjelaskan, "untuk meraih dan mencapai prestasi optimal dimulai dari pembinaan usia dini. Untuk mewujudkannya diperlukan pembinaan yang baik, terutama meliputi teknik, taktik, fisik dan mental.

Rahmat, F.A, Asnaldi A, Yulifri, Putra, A.N (2023), "Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target".

Menurut Fadly R, Rosmawati, Arsil & Ali A (2022), "Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer". Menurut Herdiansyah, M.I, Atradinal, Darni, & Saputra, M (2024) menjelaskan, "Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan".

Selanjutnya, Fatih, M.F , Edwarsyah, Erianti & Saputra, M (2023) menyebutkan, "sepakbola yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim terdiri dari 11 pemain, setiap tim akan berusaha memainkan bola dan menjaga bola supaya tidak direbut oleh lawan dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor".

Dalam meningkatkatkan keterampilan sepakbola, atlet harus menguasai teknik dasar sepakbola. "Teknik dasar adalah salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Teknik dasar merupakan semua kegiatan mendasar permainan sehingga dengan modal demikian sesorang sudah bermain sepakbola". (Putra, G.A , Arsil, 2022)

Teknik dasar sepakbola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain dimana gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola.

Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Teknik dasar sendiri adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menurut Emral (2016:129), "Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya"

Permainan sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas

Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Sesuai dengan pendapat Yulifri dan Arsil (2016:80) mengemukakan bahwa:

1) Gerakan tanpa bola:
   a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola
   b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.
   c) Tackling (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.
   d) Rempel (Body Chart); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
2) Gerakan dengan bola:
   a) Shooting; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
   b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
   c) Menggiring bola (dribbling); merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Teknik dasar sepakbola merupakan suatu pondasi untuk dapat bermnain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menurut Herman & umar (2021), "Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar. dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara".

Hal ini sesuai dengan pendapat Caglayan et al., (2018), "*Basic technical skill is an important element of soccer*". Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan

dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Marpaung & Syahara (2019), "Menambahkan apalah artinya taktik yang baik dan kondisi fisik yang prima bila tidak ditunjang dengan teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut tidak akan dapat bermain secara maksimal."

Selanjutnya, Gazali (2015:2) menjelaskan mengenai teknik dasar sepakbola, "Dalam meningkatkatkan keterampilan bermain sepakbola, atlet harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola.

Pada permainan sepakbola teknik sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik sepakbola seperti passing, shooting, dribbling, heading, kontrol dengan baik, maka tujuan dari permainan, yaitu untuk mencari kemenangan akan sulit tercapai".

Ilfan Yozi Naldi & Roma Irawan (2020), tim yang tidak memiliki pemain dengan teknik dasar yang bagus, tim tersebut akan sulit dalam memenangkan sebuah pertandingan jika menghadapi lawan yang memiliki teknik yang baik, Pelatih memiliki peran penting dalam proses pembentukan keterampilan bermain sepakbola ini."

Adapun menurut Putra, M., Hermazoni, Irawan, R., & Oktavianus, I (2020) *passing* merupakan cara untuk memindahkan bola dari pemain ke pemain berikutnya, *passing* bisa menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan, tetapi biasanya *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki.

Selanjutnya, Perdana, R & Yulifri (2023), *Passing* yang dilakukan kepada teman supaya bola tidak mudah diambil lawan, operan biasanya digunakan untuk melayangkan bola ke udara agar sampai ke pemain lain dengan tujuan menciptakan posisi yang lebih baik untuk melakukan *shooting*".

Kemudian Ilham & Arsil (2023) menambahkan, "*Passing* merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat sehingga teman dapat menerima umpan dengan baik".

Menurut Afrizal (2018), "Teknik *shooting* diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Suwirman (2023) menjelaskan, "*Shooting* merupakan langkah dan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk meraih kemenangan".

Dalam permainan sepakbola tujuan *dribbling* menurut Anugrah & Donie (2019:3) menyatakan, "tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk: 1) memindahkan daerah permainan 2) melewati lawan 3) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan 4) memperlambat tempo permainan".

Peek, K., Elliott, J. M., & Orr, R. (2019), "Menyundul bola secara sengaja dalam sepak bola adalah keterampilan khusus olahraga di mana kepala digunakan untuk dengan sengaja memukul bola agar dapat mengarahkannya kembali."

Menurut Emral (2016), "Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya".

Putra, A.E, Yulifri, Asnaldi, A, Saputra, M (2024), "Meraih suatu prestasi olahraga yang optimal memerlukan penguasaan teknik, taktik, dan mental". Sari D.N (2018), menambahkan, "Untuk dapat pandai

bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan".

Selain itu kondisi fisik yang kuat akan mencegah terjadinya kelelahan secara berlebihan saat di lapangan sepak bola karena durasi pertandingan yang cukup lama 2x45 menit, dan perpanjangan waktu sesuai dengan aturan yang berlaku (Suganda *et al.*, 2023).

Dalam permainan sepak bola, kondisi fisik yang sehat sangat diperlukan terlebih dalam aspek daya tahan, salah satu cara untuk mengukur daya tahan dengan mengukur (vo2max). vo2max baik semestinya harus dimiliki pemain sepak bola karena harus berlari di lapangan berukuran 75 x 100 meter.

Dalam bermain sepak bola pada setiap pemainnya harus memiliki daya tahan aerobik yang baik (Suganda *et al.*, 2023). Komponen penting pada seorang atlet adalah mempunyai daya tahan dan kebugaran sehngga oksigen dapat berjalan lancar dan menghasilkan energi yang melibatkan paru-paru maupun jantung (Hidayati *et al.*, 2022).

Hal terpenting bagi seorang pemain sepak bola adalah mempunyai daya tahan yang baik, karena ketika kapasitas aerobik berjalan baik dan optimal akan sangat membantu dalam pengoptimalan daya tahan aerobik sehingga dapat berkesinambungan antara keduanya.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Suganda *et al.* (2023) bahwa tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimum seseorang berhubungan dengan tinggi rendahnya daya tahan mereka. Semakin tinggi vo2max seseorang, semakin tinggi pula kondisi kebugarannya.

Porstegh Junior Ngari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan, merupakan salah satu wadah pembinaana Pemain sepak bola Porstegh Junior yang ada di Nagari Tigo sungai Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepak bola tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Menurut Denise Jenning dalamTaverner (2004: 173) yang merupakan koordinator persiapan fisik di Victoria institute of sport dan merupakan mantan pemain sepak bola elit, memaparkan mengenai kecepatan, kemampuan aerobik dan anaerobik, serta kelincahan yang mempunyai kontribusi yang signifikan didalam permainan sepak bola.

Peneliti melihat banyak kendala yang di hadapi Pemain Sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura ketika dilapangan seperti pada unsur pada daya tahan, para pemain hanya memiliki kondisi fisik yang prima di babak pertama dan di babak kedua cendrung mengalami penurunan performa.

Hal ini disebabkan karena para pemain tidak dapat mengatasi kelelahan setelah melakuakan penyerangan. Sehingga saat serangan gagal dan bola berhasil di kuasai oleh lawan, para pemain tidak siap untuk melakukan pertahanan.

Lemahnya daya tahan aerobik dan anaerobik yang di miliki para atlet menyebabkan para atlet tidak bisa bermain dengan maksimal dalam melaksanakan

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 9 No 5 Mei 2026
Halaman 1126-1135

tugasnya di masing – masing *lineing* di dalam lapangan.

Peneliti menduga yang menyebabkan masih kurangnya kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura ialah para pemain tidak mengikuti intruksi pelatih dengan benar pada saat melakukan latihan daya tahan menjelang keberangkatan.

Selanjutnya pemain tidak mampu mengikuti arahan pelatih dengan benar saat latihan khususnya pada unsur daya tahan sehingga tujuan latihan itu sediri tidak tercapai.

Oleh karna itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk menggambarkan bagaimana daya tahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola Porstegh Junior Ngari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan.

Dari kekurangan kemampuan daya tahan pemain sepak bola porstegh junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan perlu adanya pengukuran kemampuan daya tahan aerobik dan latihan yang khususnya daya tahan aerobik berdampak pada permainan hasil yang akan didapatkan dengan kemenangan pada setiap pertandingan.

Sebagai bahan rasionalisasi permasalahan penulis dengan kajian observasional dan *interview* bahwasanya pelatih dan pengurus sudah lama tidak melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik.

Dalam hal ini pemantauan fisik diperlukan untuk melihat keberhasilan program latihan.

Selain itu penelitian relevan terkait ini sudah banyak dilakukan seperti studi dari Umam & Anam (2023) mengkaji analisis survei kecepatan, kelincahan dan daya tahan, studi dari Perdana (2023) membahas tentang cara kerja latihan interval intensif dan latihan ekstensif pada Vo2 maks.

Beberapa studi yang dikaji hanya membahas secara permukaan saja artinya tidak membahas faktor faktor dalam peningkatan daya tahan aerobik selain itu refrensi yang digunkan sudah cukup usang. Dalam hal ini penulis berupaya untuk menutupi celah yang ada dalam penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil obeservasi *interview* dan kajian penelitian relevan tujuan penelitian ini ingin mengetahui kemampuan daya tahan aerobik pemain sepak bola Porstegh junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan.

METODE

penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek.

Penelitian ini dilakukan dilakukan di Lapangan Sepak bola Ngari Tigo Sungai , Kecamatan Pancung Soal ,Kabupaten Pesisir Selatan,Provinsi Sumatera Barat.

Gambar : 1 Tempat/Lokasi Penelitian
Sumber : Google Maps

populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak bola Porstegh Junior Ngari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan yang tedaftar atau megikuti latihan olahraga sepabola yaitu sebayak 15 orang, yang terdiri dari 15 orang putra.

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 9 No 5 Mei 2026
Halaman 1126-1135

Gambar 2. Foto Bersama Sampel
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dalam penelitian ini,pada Pengambilan data ini yang meliputi daya tahan Menurut Arsil (2015: 72) bahwa "tes daya tahan dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran *bleep test".*

HASIL

A. Deskriptif Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan ,maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam dalam penelitian ini.Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitan yang telah dikemukakan sebelumnya.

Bedasarkan hasil pengukran yang telah dilaksanakan yaitu kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan yang meliputi daya tahan.

Cara mengukur kemampuan daya tahan pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selata dengan tes *beep test* dan *tepe recorder*.

Pelaksanaan : Panjang lapangan 20 meter dan diberi tanda pada keujungnya, Peserta test lari menempuh jarak 20 meter setelah ada tanda "tut" dan kembali keujung satunya setelah tanda "tut" berikutnya. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua tahap 2 dan seterusnya.

Gambar : 3 Bentuk arena tes *beep test*
Sumber : google

B. Hasil Penelitian

1. Kemampuan Daya Tahan

Kemampuan daya tahan diukur dengan menggunakan test bleep test .

Dari test dan pengukuran diperoleh Berdasarkan data daya tahan yang didapat dari 15 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 40,2, skor terendah 34,3, rata – rata 37,50 dan standar deviasi 1,50.

Table 1. Distribusi frekuensi daya tahan dengan *bleep test* yang dilakukan pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan dalam nilai VO_2 Max.

Kategori	Skor(xi)	Frekuensi (fi)	Frekuensi Relatif %(fr)
Baik sekali	40,242,5	1	3
baik	38,140,1	7	13
sedang	36,038,0	5	32
kurang	33,935,9	2	39
Kurang sekali	31,833,8	0	13
JUMLAH		**15**	**100**

Sumber : Hasil Penelitian

Gambar 4. Bleep tes
Sumber : Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan menunjukkan tingkat daya tahan pemain sepak bola Porstegh Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan.

Pada kelompok umur 20-29 tahun ada pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali 1 orang 6,7%, kategori baik 7 orang 46,7 %, kategori sedang 5 orang 33,33 %, kategori kurang 2 orang 13,33 %, dan tidak ada pemain yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola Porstegh Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan pada kategori sedang. Hal ini disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah latihan yang tidak sistematis kususnya pada latihan daya tahan.

Berdasarkan hasil analisis di atas bahwa tingkat daya tahan pemain sepak bola Porstegh Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengeruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Arsil.

Daya tahan dipengaruhi oleh berberapa faktor sebagai berikut, yaitu (a) keturunan, (b) usia, (c) jenis kelamin, (d) biokimia, (e) sistem persyarafan, (f) kemauan dan ketekunan, (g) kapasitas aerobik, (h) kapasitas anaerobik, (i) aktivitas fisik.

Bentuk aktifitas fisik pemain sepak bola Porstegh Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan menjadi point yang harus diperhatikan oleh pelatih.

Aktivitas fisik yang tidak teratur dan tidak terencana secara sitematis mempunyai pengaruh terhadap tingkat daya tahan, sehingga tingkat daya tahan banyak tersebar pada kategori dibawah rata-rata.

VO_2Max itu sendiri ialah suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirimkan ke otot-otot dan sel-sel darah sebagai bahan bakar pada saat melakukan aktifitas dalam kurun waktu yang relatif lama.

Dalam suatu pertandingan pemain dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengaami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya .

seorang pemain harus selalu bergerak mengiringi kemana arah bola dimainkan dengan tetap memperhatikan pergerakan lawan.

Jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan dalam mengikuti jalannya suatu pertandingan, walaupun pemain tersebut mempunya kemampuan penguasaan permainan yang baik.

Walau pun unsur kondisi fisik yang lain bagus tatapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat apabila daya tahan yang dimiliki pemain kurang tentu

pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Hal ini dapat mempengaruhi penampilan tim, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti tempo permainan yang cepat.

Agar dapat mengatasi ini semua, seorang pemain sepak bola harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan secara sistematis.

Menurut Taverner (2004: 175) berikut ini merupakan metode pelatih yang bisa digunakan untuk mengembangkan basis aerobik :

1. Pelatihan berkelanjutan pada denyut jantung yang konstan dalam kisaran 140 – 160 denyut per menit. anda dapat menentukan zona pelatihan dengan menggunakan rumus 220 dikurangi usia anda (detak jantung maksimal anda) dikalikan dengan 0.60 – 0.80. atlet yang lebih berpengalaman dan elit akan dapat memiliki *feel* yang lebih baik dan zona pelatihan khusus mereka dikarenakan pengalaman dan tahun-tahun pelatihan mereka.

2. Pelatihan Faterlek.
   Sesi interval berbasis.

   Dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kemampuan pemain berbeda, pemain paling banyak berada pada kategori baik yaitu sebanyak 7 pemain (46,7%) dan tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang sekali (0%). Rata – rata tingkat daya tahan pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan sebesar 37,50 dapat dikategorikan sedang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kemampuan kondisi fisik daya tahan pemain sepak bola Porstegh Inderapura Pesisir Selatan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya tahan pemain 1 orang (6,7%) kategori baik sekali ,7 orang (46,7%) kategori baik, 5 orang (33,33%) kategori sedang, 2 orang (13,33%) kategori kurang.
2. Rata-rata kemampuan daya tahan pemain sepak bola Porstegh berada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data dan pembahsan pada bab iv, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Daya tahan dari hasil *Beep Test*, dapat diambil kesimpulan tingkat VO_2Max pemain sepak bola Porstegh Junior Nagari Tigo Sungai Inderapura Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Atradinal. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping. Jurnal JPDO,3(6), 24-31.

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.

Asnaldi, A. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do

Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 67-74.

Deswandi. 2015. "Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet". Penelitian Madya. Hlm. 1-58

Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Porma Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Olahraaga*, Vol.2 No.1.

Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *JPDO*, Vol. 2 No. 8.

Emral. 2016. Sepakbola Dasar. Padang : SukaBina Press. Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. Jurnal Gelanggang OLahraga, 1(2), 11–20.

Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol2 No,3.

Frizki, Amra. (2017). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)

Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal MensSana, 3(1), 117-123.

Ihsan, Nuruland Zulman, Zulmanand Adriansyah, Adriansyah. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan KemampuanTendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman.Jurnal Performa Olahraga, 3 (1). pp. 1-6. ISSN 2528-6102

Nirwandi, N., Nur, H. W., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. Jurnal MensSana, 3(2), 93-101.

Oktarifaldi. 2019. Pengaruh Kelincahan, Koordinasi dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 sampai 10 Tahun. Vol (4) (2).

Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Padang: Sportasaintika.ppj.unp.ac.id.

Yaslindo, 2022. Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra Genta Kota Pariaman. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.5 No.2 : 1-2