



Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Campago, Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Arief Afdhal Rhama¹, Afrizal S²

Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ariefafdhal09@gmail.com

Kata kunci: Kondisi Fisik, Pemain sepakbola, sekolah sepakbola campago

Abstrak: Kondisi fisik pemain SSB masih kurang, hal ini terlihat pada saat latihan berlangsung. Masih banyak pemain yang mengalami kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sekolah Sepakbola campago kampuang dalam kabupaten padang pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel diambil dengan cara "purposive sampling", maka jumlah sampel adalah sebanyak 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing fisik pemain Sekolah Sepakbola Campago Kampuang Dalam Kabupaten Padang Parimaman yaitukelincahan diukur dengan *shuttle run*, kecepatan diukur dengan *sprint50*, daya tahan aerobic dengan *bleep test*, serta daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump Test*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: 1) Kelincahan (*Shuttle Run*) pemain SSB Campago dikategorikan baik dengan persentase 46,67%. 3) Kecepatan (Lari 50 meter) pemain SSB Campago dikatagorikan baik, dengan persentase 53,33%. 3) Daya Tahan (*VO₂ Max*) pemain SSB Campago dikatagorikan baik, dengan persentase 46,67%. 4) Daya ledak otot tungkai (*standingBoard Jump*) pemain SSB Campago dikatagorikan sedang dengan persentase 46,67%..

Keywords: *Physical Conditions, Soccer Players, Campago Football School*

Abstract: *The physical condition of SSB players was still lacking, this was seen during the exercise. There are still many players who experience fatigue. This study aims to determine the extent of the physical condition of the Campago Soccer School players in the Padang Pariaman district. This type of research is descriptive. Samples were taken by means of "purposive sampling", the number of samples was 15 people. Data retrieval was carried out by conducting tests and measurements on each physical player of the Campago Kampuang Soccer School in Padang Parimaman District namely agility measured by shuttle run, speed measured by 50 sprints, aerobic endurance with bleep test, and vertical leg muscle explosive power Jump Test. Based on the results of research that has been done in getting the research results as follows: 1) Agility (Shuttle Run) SSB Campago players are categorized as good with a percentage of 46.67%. 3) Speed (Running 50 meters) SSB Campago players are categorized as good, with a percentage of 53.33%. 3) Durability (VO₂ Max) SSB Campago players are categorized as good, with a percentage of 46.67%. 4) Leg muscle explosive power (Board Jump) in the moderate SSB Campago player with a percentage of 46.67%.*

PENDAHULUAN

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas

psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1999) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik

maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Irawadi (2014) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat”. Dengan kondisi fisik yang baik maka pemain diharapkan dapat melakukan menggiring yang tepat, kuat, cepat, sehingga dapat menciptakan ruang bagi dirinya atau teman timnya untuk menciptakan gol sesuai dengan yang diinginkan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

Dalam Depdiknas (2000), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun

faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) Umur, Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. 2) Jenis Kelamin, Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria. 3) Genetik, Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. 4) Kegiatan Fisik, Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya. 4) Kebiasaan merokok, kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. 5) Faktor Lain, faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

a. Kelincahan

Harsono (1998:172) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Hal ini juga berlaku pada kemampuan *dribbling* bermain sepakbola SSB Campago, Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman. Suharno (1993:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- 1) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) Artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. BSuharno (1993:33) “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1999: 8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan sesuatu. Menurut Suharno (1993: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu: 1) Kecepatan *sprint*, 2) Kecepatan reaksi, 3) Kecepatan bergerak

c. DayaLedak Otot Tungkai

Kekuatan menurut Sajoto (1999: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1993: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Berdasarkan jenis gerakannya daya ledak juga

dapat dibagi menjadi dua (Widhiyanti, 2013) yakni: 1) Daya ledak asiklik 2) Daya ledak absolute 3) Daya ledak relative

d. Daya Tahan Aerobik

Menurut Suharno (1993: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Pentingnya kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Sekolah Sepakbola (SSB) Campago, Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman merupakan sekolah sepakbola yang telah lama berdiri. SSB Campago mengadakan latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin rabu, jumat dan minggu yang dimulai pukul 15.30 – 17.00 WIB berkat kerja keras dan semangat sudah banyak medali yang didapat oleh SSB ini. Namun proses latihan SSB ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti beberapa pekan terakhir SSB ini mengalami penurunan prestasi

Berdasarkan observasi dilapangan, kondisi fisik pemain SSB masih kurang, hal ini terlihat pada saat latihan berlangsung. Masih banyak pemain yang mengalami kelelahan, sehingga pemain tidak dapat bermain bagus selama 2x35 menit. Dalam hal kelincahan juga masih kurang, ini terlihat pada saat pemain sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, pemain masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola. Hal ini dimungkinkan pelatih sepakbola belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik

pemain-pemain tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Dari pernyataan diatas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Campago, Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB Campago, Kampung Dalam, Padang Pariaman

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. maka yang memenuhi syarat untuk dijadikan sampel dalam penelitian adalah kelompok U-15 tahun dengan jumlah 15 orang pemain yang program latihannya telah mengacu kepada kebutuhan kondisi fisik untuk pemain sepakbola kelompok U-15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Kampung Dalam, Kecamatan V Koto Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman dimana tempat pemain SSB Campago melaksanakan latihan, dengan jumlah pemain SSB Campago sebanyak 15 orang. Pemilihan ini juga disesuaikan dengan dana, tenaga, dan waktu dalam penyelesaian penelitian ini. Sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data atau informasi yang akurat. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan 08 dan 09 Oktober 2018.

Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Kelincahan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) 4 x 10 meter, 2) Tes Kecepatan lari 50 m, 3) Tes Daya Tahan VO_2 Max (*Bleep Test*), 4) Daya Tahan Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*) Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan pemain SSB Campago dalam mengubah arah diukur menggunakan tes *shuttle run*.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari 15 orang pemain yang berasal dari SSB Campago dapat dikategorikan yaitu: baik sekali dengan frekuensi sebanyak 4 orang (26,67%), baik dengan frekuensi 7 orang (46,67%), sedang dengan frekuensi 3 orang (20%) dan kurang dengan frekuensi 1 orang (6,67%). Untuk lebih jelas rekapitulasi hasil tes kelincahan dapat dilihat pada Tabel 1 dan fluktuasi kelincahan pemain dapat dilihat pada gambar 1.

Tabel 1. Tabel Klasifikasi Kelincahan (*Shuttle Run* 4 x 10 m)

Kategori	Skor (detik)	Frekuensi (orang)	Fr (%)
Baik sekali	Ke atas 12,10	4	26,67
Baik	12,11 – 13,53	7	46,67
Sedang	13,54 – 14,96	3	20,00
Kurang	14,97 – 16,39	1	6,67
Kurang sekali	16,40 - ke bawah	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelincahan SSB Campago termasuk dalam kategori baik karena dalam tes kelincahan kategori baik menunjukkan hasil yang dominan yaitu 46,67%. Kelincahan merupakan faktor yang sangat diperlukan saat bermain bola agar dapat menyusun serangan dengan bagus. Faktor menentukan kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan koordinasi terhadap komponen koordinasi terhadap komponen yang dihadapi, kemampuan yang mengatur keseimbangan dan kemampuan mengarah gerak-gerak motorik. Oleh karna itu pemain SSB Campago diharapkan mampu meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik serta membuat latihan yang terprogram yang berguna untuk peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan sesuatu. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan pemain SSB Campago diukur menggunakan tes lari 50 meter.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari 15 orang pemain yang berasal dari SSB Campago dapat dikategorikan yaitu: baik sekali dengan frekuensi 5 orang (33,33%), baik dengan frekuensi 8 orang (53,33%) dan kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 2 orang (13,33%). Untuk lebih jelas rekapitulasi hasil tes kecepatan dapat dilihat pada Tabel 9 dan fluktuasi kelincihan pemain dapat dilihat pada gambar 2.

Tabel 2. Tabel Klasifikasi Kecepatan (Lari 50 meter)

Kategori	Skor (detik)	Frekuensi (orang)	Fr (%)
Baik sekali	s.d 6,7	5	33,33
Baik	6,8 – 7,6	8	53,33
Sedang	7,7 – 8,7	2	13,33
Kurang	8,8 – 10,3	0	0
Kurang Sekali	10,4 - dst	0	0,00
Jumlah		15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa kecepatan SSB Campago termasuk dalam kategori baik karena kategori ini menunjukkan hasil yang sangat mendominasi dengan frekuensi 8 orang (53,33%). Kecepatan pemain yang baik akan mampu menyusun serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo permainan. Oleh karena itu pemain SSB Campago diharapkan mampu meningkatkan kecepatan dengan cara latihan lari sprint serta membuat latihan yang terprogram yang berguna untuk peningkatan kecepatan seorang pemain sepakbola.

3. Daya Tahan

Daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama

berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan pemain sepakbola SSB Campago untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes VO_2Max (Bleep Test).

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari 15 orang pemain yang berasal dari SSB Campago dapat dikategorikan yaitu: baik dengan frekuensi sebanyak 7 orang (46,67%), sedang dengan frekuensi 5 orang (33,33%) dan kategori kurang dengan frekuensi 3 orang (20%). Untuk lebih jelas rekapitulasi hasil tes kecepatan dapat dilihat pada Tabel 10 dan fluktuasi kelincihan pemain dapat dilihat pada gambar 3.

Tabel 3. Tabel Klasifikasi Daya Tahan (VO_2Max)

Kategori	Skor (detik)	Frekuensi (orang)	Fr (%)
Baik sekali	>51,6	0	0
Baik	42,6 – 51,5	7	46,67
Sedang	33,8 – 42,5	5	33,33
Kurang	25,0 – 33,7	3	20
Kurang sekali	<25,0	0	0
Jumlah		15	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa daya tahan SSB Campago termasuk dalam kategori baik karena kategori ini menunjukkan hasil yang mendominasi dengan frekuensi 7 orang (46,67%). Olahraga sepakbola U-15 sangat membutuhkan daya tahan untuk bisa bermain 2 x 35 menit. Oleh karena itu pemain SSB Campago diharapkan mampu meningkatkan daya tahan dengan membuat latihan yang terprogram yang berguna untuk peningkatan daya tahan seorang pemain sepakbola.

4. Daya Ledak Otot Tungkal

Daya ledak otot tungkal seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara daya ledak otot tungkal dan kecepatan otot dalam melangkah. Daya ledak otot tungkal ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkal yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Tujuan tes ini untuk mengukur power otot-otot tungkal pemain sepakbola SSB Campago diukur menggunakan tes *standing broad jump*.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari 15 orang pemain yang berasal dari SSB Campago dapat dikategorikan yaitu: baik dengan frekuensi sebanyak 4 orang (26,67%), sedang

dengan frekuensi 7 orang (46,67%), kurang dengan frekuensi 3 orang (20%) dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 1 orang (6,67%). Untuk lebih jelas rekapitulasi hasil tes kecepatan dapat dilihat pada Tabel 11 dan fluktuasi kelincahan pemain dapat dilihat pada gambar 16.

Tabel 4. Tabel Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*)

Kategori	Skor (detik)	Frekuensi (orang)	Fr (%)
Sempurna	> 250	0	0,00
Baik sekali	241 - 250	0	0
Baik	231 - 240	4	26,67
Sedang	221 - 230	7	46,67
Kurang	211 - 220	3	20
Kurang sekali	< 210	1	6,67
Jumlah		15	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa daya taham SSB Campago termasuk dalam kategori sedang karena kategori ini menunjukkan hasil yang sangat mendominasi dengan frekuensi 7 orang (46,67%). Dalam sepakbola saat berlari daya ledak otot tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan tendangan (*shooting*) dan merebut bola dengan kepala (*heading*). Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk melakukan *heading* bentuk-bentuk latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan latihan. Oleh karena itu pemain SSB Campago diharapkan mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan membuat latihan yang terprogram yang berguna untuk peningkatan daya ledak otot tungkai seorang pemain sepakbola.

SIMPULAN

1. Kelincahan (*Shuttle Run*) pemain SSB Campago dikategorikan baik dengan rata-rata 13,07 detik, nilai maximum yang diperoleh sebesar 15,21 detik dan nilai minimum 11,85 detik, berada pada kategori baik dengan frekuensi 7 orang (46,67%).
2. Kecepatan (Lari 50 meter) pemain SSB Campago dikategorikan baik, dengan rata-rata 6,98 detik, nilai maximum 8,24 detik dan nilai minimum 6 detik, berada pada kategori baik dengan frekuensi 8 orang (53,33%).
3. Daya Tahan ($VO_2 Max$) pemain SSB Campago dikategorikan baik, dengan rata-rata 40,44,

nilai maximum 45,8 dan nilai minimum 31,8, berada pada kategori baik dengan frekuensi 7 orang (46,67%).

4. Daya ledak otot tungkai (*Board Jump*) pemain SSB Campago dikategorikan sedang, dengan rata-rata 226,27 detik, nilai maximum 234 detik dan nilai minimum 218 detik, berada pada kategori sedang dengan frekuensi 7 orang (46,67%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian*. PT. BINEKA CIPTA, Jakarta.
- Sajoto. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Irawadi, Hendri (2014). *Hand Out Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP.
- Sajoto. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II
- Widhiyanti, Komang. (2013). *Pelatihan Pliometrik Alternate Leg Bound dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII SMP NEGERI 3 SUKAWATI Tahun Pelajaran 2012/2013*. Sport and Fitness Journal Volume 1 No 2:19-26. Universitas Udayana.