

SURVEI TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂ MAX) EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP 4 SEI. NYIRIH

Eri Juniardi, Ahmad Atiq, Edi Purnomo

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

Email : edijuniardi845@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan tingkat volume oksigen maksimal (VO₂Max) ekstrakurikuler sepak bola SMP N 4 Sei. Nyirih Kecamatan Jawai Kabupaten Sambas Kalimantan Barat. Metode yang digunakan menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Populasi dalam penelitian sebanyak 30 orang, menggunakan sampling jenuh dengan sampel berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian dihitung berdasarkan umur dan posisi pemain. Data yang diperoleh berdasarkan umur dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang memiliki kemampuan VO₂Max dengan kategori Jelek 9 orang dengan persentase 30%, kategori dibawah rata-rata 13 orang dengan persentasi 43%, kategori rata-rata berjumlah 5 orang dengan persentasi 17% dan pada kategori diatas rata-rata berjumlah 3 orang dengan persentasi 10% kategori excellent dan superior tidak ada. Berdasarkan posisi pemain nilai rata-rata, Penjaga Gawang 35, Bek sayap 39.45, bek tengah 36.72, gelandang 39.1, penyerang 38.71. Dari semua peserta yang mengikuti ekstrakurikuler berdasarkan posisi tidak ada satupun VO₂ Max yang memenuhi standar.

Kata Kunci: Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max)

Abstract: This study aims to know the ability level the volume of oxygen maximum (VO₂Max) extracurricular football junior high school 4 sei. Nyirih Kecamatan Jawai Kabupaten sambas west kalimantan. Methods used use descriptive quantitative with the kind of research survey. Population in research as many as 30 people, use of sampling saturated with sample were 30 students. The results of the study calculated by age and the position of a player. The data collected by age of a whole students who join extracurricular football with the ability VO₂Max to a category ugly 9 people with the 30 %, category under the average 13 people with percent 43 %, the average were category 5 people with percent 17 % and in the above average were three guys with percent 10 % category excellent and superior no Based on the position of a player the average score, goalkeeper 35, defender wings 39.45, the centre back 36.72, midfielder 39.1, attackers 38.71. Of all participants who joined extracurricular by virtue of position none vo₂ max who meet the standard.

Key Word: The level of the volume of oxygen maximum (vo₂ max)

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan yang paling populer dimasyarakat, khususnya Indonesia. Baik dari kalangan orang tua maupun anak muda, bahkan tidak sedikit dari kalangan perempuan yang menggemari permainan ini. Olahraga sepak bola juga berkembang di Dunia pendidikan baik dari pendidikan dasar sampai keperguruan tinggi. Dalam olahraga pendidikan, permainan sepak bola menjadi mata pelajaran yang banyak diminati peserta didik, sehingga waktu yang terintegrasi dalam sub mata pelajaran dirasa kurang cukup memberikan kepuasan bagi siswa. Buruknya performa peserta didik, acap kali mengikuti event antar pelajar, membuat pihak sekolah merasa perlu melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler perlu ditingkatkan lebih maksimal, terutama kemampuan fisik peserta didik.

Tidak terkecuali di SMP N 4 Sei. Nyirih Kecamatan Jawai Kabupaten Sambas. Di Sekolah tersebut memiliki berbagai jenis ekstrakurikuler olahraga diantaranya adalah bola voli, sepak takraw dan sepak bola. Namun dari ketiga ekstrakurikuler tersebut, sepak bola mempunyai banyak penggemarnya. Para pemain sepak bola yang tergabung dalam ekstrakurikuler, memerlukan kemampuan fisik yang prima terutama kemampuan daya tahan (endurance) aerobik. Oleh karena itu, untuk meraih prestasi dalam permainan sepak bola tentunya didukung oleh atlet yang mempunyai kebugaran jasmani yang prima, seperti disimpulkan Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut Lutan Dkk (2001;7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Berkenaan dengan hal-hal yang tersebut di atas, penulis berkesimpulan ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya performa peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMP N 4 Sei. Nyirih antara lain: *Pertama*, tingkat VO₂ Max yang belum memenuhi standar, sesuai dengan usia yang ada. Ini terlihat dari mudahnya para pemain ekstrakurikuler sepak bola yang mudah lelah saat bermain. *Kedua*, belum maksimalnya pembinaan latihan yang mengarah kepada pembinaan fisik yang sesuai dengan kaidah-kaidah latihan. Hal tersebut dapat di observasi pada saat latihan yang tidak memperhatikan aspek fisik. *Ketiga*, belum adanya sumber daya manusia terutama pembinaan ekstrakurikuler yang menerapkan tahapan latihan sesuai dengan tahapan-tahapan dalam latihan.

Kebugaran aerobik, didefinisikan sebagai kapasitas maksimum untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, sebaiknya diukur dalam tes laboratorium yang disebut maksimal pemasukan oksigen atau VO₂Max (Brian J. Sharkey, 2003: 74). Menurut Rusli Lutan, J. Hartoto, Tomoliyus (2001: 46) menyatakan bahwa “kebugaran aerobik adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen kebagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Untuk mengetahui kesegaraan kardiopaskular, diperlukan pengukuran dengan cara tes. Satu di antaranya digunakan tes VO₂ Max. Mochamad Sajoto, (1988: 67) menjelaskan

bahwa “VO2Max adalah jumlah oksigen yang dipergunakan tubuh selama satu menit untuk setiap berat badan, dengan satuan ml/kg/men”. Berdasarkan pendapat Soekarman (1989: 58) menyatakan bahwa “VO2Max adalah kemampuan jantung memompa darah, kemampuan paru-paru untuk menyerap oksigen dan kemampuan sel-sel untuk menyerap oksigen “. Sedangkan Ismaryati (2006: 77) menyatakan “istilah konsumsi oksigen maksimal (VO2Max) mempunyai pengertian yang sama dengan *maximal oxygen intake* dan *maximal oxygen power* yang menunjukkan perbedaan yang terbesar antara oksigen yang dihisap masuk ke dalam paru dan oksigen yang dihembuskan ke luar paru-paru”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi VO2Max Menurut Abdul Mahfudin Alim (2009) yang menyatakan bahwa “faktor-faktor penentu yang mempengaruhi besarnya VO2Max adalah: (a) Paru-paru; (b) Pembuluh darah; (c) Jantung; (d) Mitokondria”. Selain faktor-faktor penentu yang mempengaruhi VO2Max di atas ada pendapat lain yang dikemukakan oleh Tim Noakes, seorang profesor dari *University of Cape* yang dikutip oleh *Town Dunia Fitnes.com* (2012), menjelaskan bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi level VO2Max adalah : (a) Usia; (b) Jenis kelamin; (c) Fitnes dan latihan; (d) Perubahan ketinggian tempat (*altitude*); (e) Gerak otot ventilasi (*ventilatory muscles*)”. Sedangkan pendapat yang ketiga dari yang di kutip oleh *shapesense.com* (2012), menjelaskan bahwa “faktor utama yang mempengaruhi VO2Max adalah : (a) Genetika; (b) Usia; (c) Tingkat kebugaran; (d) Bentuk latihan; (e) Masa tubuh dan komposisi tubuh; (f) Jenis kelamin. Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas mengenai.

Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan VO2Max pada seorang atlet yang akan kita teliti dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa jenis tes menurut Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007: 77-80) yaitu : “(a) *Harvard Step Test*; (b) *Sloan Test*; (c) *Tes Lari Multitahap*”. Sedangkan pendapat lain dari Mufti Alfian (2010: 21) jenis-jenis tes terdiri dari: “(a) tes lari 12 menit dari *cooper*; (b) tes lari 2,4 km; (c) tes Balke yaitu tes lari selama 15 menit; (d) tes Multi Tahap (*Bleep Test*)”. Dari beberapa tes yang telah dikemukakan oleh para ahli, penulis menggunakan tes lari multi tahap karena tes ini mudah, dapat dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan jumlah yang ditentukan, dan cocok untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru khususnya pada pemain sepak bola, dalam melakukan tes lari multistage, ada beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan yaitu prosedur tes.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang terkenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Permainan ini bukan sekedar hiburan atau sekedar mengisi waktu luang, akan tetapi diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat di capai dengan latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus, mempunyai daya tahan dan sistem energi yang baik serta di dukung oleh VO2Max yang bagus pula. Hal ini sangat wajar, karena sepakbola membutuhkan waktu yang relatif lama dalam pertandingan. Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan, semua gerakanya yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan anaerobik (Soekarman, 1989: 129).

Bulutangkis, bola basket, sepak bola adalah olahraga aerobik, sama halnya dengan lari 5000 m dan 10.000 m walaupun berbeda dalam bentuk/kejadian meningkatnya olah daya anaerobik (Santoso Giriwijoyo, 2007: 116). Terdapat beberapa bentuk karakteristik yang sangat mendukung untuk kelancaran dalam permainannya. Adapun karakteristik permainan sepak bola menurut yang telah dikemukakan Lingling Usli, Entang Hermanu dan Iman Imanudin (2007: 18-32) yaitu: (a) karakteristik lapangan; (b) karakteristik gerakan; (c) karakteristik keterampilan; (d) sistem energi; (e) permainan olahraga sepakbola dengan perilaku social; (f) kondisi fisik cabang olahraga.

Dengan apa yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan kolektif dan beregu atau tim, dan dalam permainan sepak bola juga sangat diperlukan kondisi fisik yang sangat baik yang mempunyai komponen-komponen penting di dalamnya. Serta dapat diketahui bahwa dalam bermain sepakbola membutuhkan kekuatan dan ketahanan, karena kadang-kadang dalam permainan sepakbola harus menendang dengan keras, dan harus berlari, dalam berlari ada saatnya lambat dan ada saatnya cepat, kemudian kelincihan juga sangat dibutuhkan karena sering kali dalam permainan harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, begitu juga dengan melompat dan sebagainya.

Penelitian nantinya yang akan dilakukan berdasarkan posisi-posisi pemain, tidak ada salahnya jika kita mengetahui posisi dan fungsi pemain dalam sepak bola. Satu tim sepak bola atau biasa disebut dengan kesebelasan terdiri dari 11 pemain termasuk kiper. Format kesebelasan pada masing-masing tim terdiri dari pemain bertahan, pemain tengah dan pemain penyerang. Jika format pemain berdasarkan sebuah formasi maka ketiga pilar di atas termasuk didalamnya, kiper tidak termasuk dalam formasi tapi memiliki posisi tersendiri. posisi-posisi tersebut di antaranya adalah :Penjaga gawang, Pemain Bertahan (*Defender*), Pemain Tengah (*Midfielder*), Penyerang (*Striker*).

Dilihat dari tugas dan fungsinya, barisan pemain yang menepati posisinya masing-masing dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik dan prima. Dan dipastikan kondisi fisik merupakan bagian penting dan fatal dalam permainan sepak bola yang setiap pertandingan resminya menempuh waktu 2 X 45 menit.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif atau biasa dikenal dengan survey dengan bentuk dari penelitian menggunakan Deskriptif Kuantitatif dikarenakan dalam pengumpulan data nantinya akan berbentuk angka-angka dan kemudian akan dianalisis dan dideskriptifkan sesuai dengan hasil data-data yang diperoleh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP 4 Sei Nyirih Kecamatan Jawai Kabupaten Sambas yang berjumlah 30 orang. karena jumlah pemain sepakbola sedikit maka semua populasi dijadikan sampel. Penentuan teknik sampling ini berdasarkan asumsi bahwa, apabila subyek penelitian atau populasi kurang dari seratus orang,

lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2012: 112).

Tersedianya data yang aktual merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang suatu penelitian. Oleh karena itu, dalam proses pengumpulan datanya penulis menggunakan tes lari multi tahap atau biasa disebut dengan *Bleep Test*. Petunjuk pelaksanaan dari tes tersebut akan dijelaskan seperti dibawah ini: 1. Peneliti mengabsen dan memberikan peregangan kepada testee. 2. Memberikan intruksi mengenai tata cara pelaksanaan tes VO2Max. 3. Mengukur jarak sepanjang 20 meter dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak. 4. Menyiapkan pita suara kaset. 5. Peserta tes disarankan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam perenggangan, terutama dengan menggerakkan otot – otot kaki. 6. Menghidupkan pita suara. Jarak antara dua sinyal “TUT” menandai 1 interval 1 menit.

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini berbentuk statistik deskriptif. Dengan analisis deskriptif secara persentase ini dapat ditentukan besarnya pengaruh masing-masing faktor (Eka Supriatna, 2004: 42).

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

p = Persentase.

f = Frekuensi

N = Jumlah seluruh nilai

(Nana Sudjana, 1995: 130-131).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP N 4 Sei. Nyireh Kecamatan Jawai yang berjumlah 30 orang. Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk melihat sejauh mana tingkat VO2 Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP 4 Sei. Nyireh. Proses pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan dihitung secara komputerisasi, dengan tolak ukur kemampuan yang baku. Penghitungan Hasil Penelitian dihitung berdasarkan dua kriteria yaitu berdasarkan umur dan posisi pemain dalam sepak bola seperti di bawah ini.

Berikut adalah gambaran hasil penelitian kemampuan VO2Max berdasarkan umur yang telah dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP N 4 Sei. Nyireh Kecamatan Jawai.

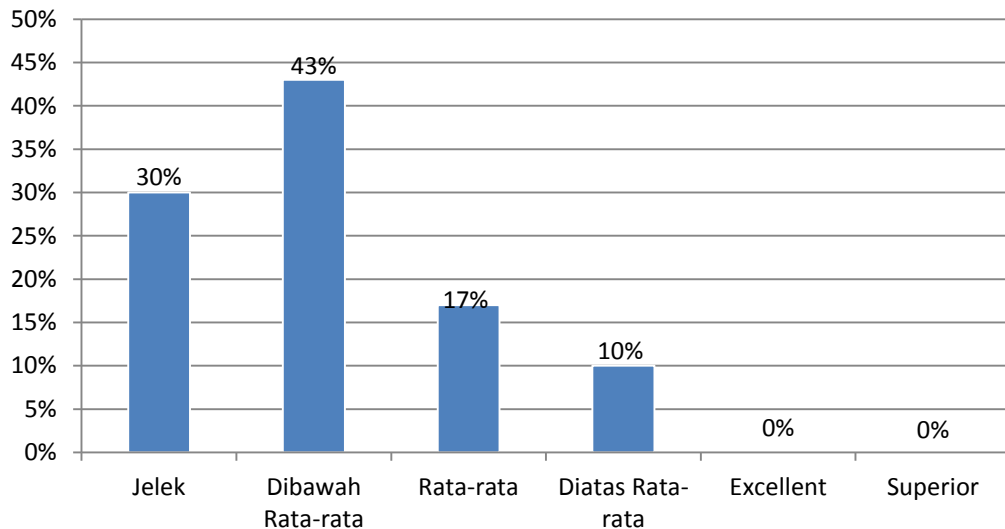
Tabel 1
Hasil kemampuan VO2 Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 4 Sei. Nyirih.

Kategori	Jumlah	Persentase
Jelek	9	30 %
Dibawah Rata-rata	13	43 %
Rata-rata	5	17 %
Diatas Rata-rata	3	10 %
Excellent	0	0
Superior	0	0

(Sumber: Pengolahan data)

Data yang tertera di atas menggambarkan bahwa dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang memiliki kemampuan VO2Max dengan kategori Jelek adalah 9 orang dengan persentase 30%, kategori dibawah rata-rata yaitu 13 orang dengan persentasi 43%, kategori rata-rata berjumlah 5 orang dengan persentasi 17% dan pada kategori diatas rata-rata yaitu berjumlah 3 orang dengan persentasi 10%. Sedangkan untuk kategori excellent dan superior tidak ada.

Dari hasil di atas dapat digambarkan dalam diagram bentuk berikut ini:



Grafik 1. Persentase Hasil Kemampuan VO2 Max Siswa Ektrakurikuler sepak bola SMP 4 Sei. Nyireh

Berikut adalah gambaran hasil penelitian kemampuan VO2Max berdasarkan posisi pemain yang telah dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP N 4 Sei. Nyireh Kecamatan Jawai.

Penjaga Gawang

Tabel 2
Hasil VO2 Max Posisi Penjaga Gawang

Standarisasi VO2 Max	Jumlah	VO2 Max
51	Penjaga gawang 1	32.9
	Penjaga gawang 2	37.8
	Penjaga gawang 3	34.3

Dari ketiga penjaga gawang yang dites, tidak ada satu pun dari semua penjaga gawang tersebut yang memenuhi kriteria standar VO2 Max yang ditetapkan.

Bek Sayap

Tabel 3
Hasil VO2 Max Posisi Bek Sayap

Standarisasi VO2 Max	Jumlah	VO2 Max
61	Bek Sayap 1	38.5
	Bek Sayap 2	45.5
	Bek Sayap 3	31.4
	Bek Sayap 4	42.4

Hasil yang sama juga didapat untuk tes yang dilakukan pada pemain yang berposisi sebagai bek sayap. Dari keempat peserta tes tidak ada satu pun yang memenuhi kriteria standar VO2 Max yang ditetapkan.

Bek Tengah

Tabel 4
Hasil VO2 Max Posisi Bek Tengah

Standarisasi VO2 Max	Jumlah	VO2 Max
61	Bek Tengah 1	34.6
	Bek Tengah 2	37.8
	Bek Tengah 3	37.1
	Bek Tengah 4	36.7
	Bek Tengah 5	37.4

Pada posisi bek tengah, didapat hasil yang seperti yang tertera di tabel 4.4. Tapi, tidak satu pun dari para pemain tersebut yang memenuhi kriteria standar VO2 Max yang ditentukan.

Gelandang

Tabel 5
Hasil VO2 Max Posisi Gelandang

Standarisasi VO2 Max	Jumlah	VO2 Max
62	Gelandang 1	44.2
	Gelandang 2	35.3
	Gelandang 3	34.3

Gelandang 4	33.2
Gelandang 5	38.8
Gelandang 6	40.2
Gelandang 7	43.3
Gelandang 8	38.8
Gelandang 9	34.3
Gelandang 10	47.4
Gelandang 11	40.2

Gelandang dalam permainan sepak bola sangatlah berperan penting, dari hasil tes VO2 Max yang dilakukan tidak ada satu pun yang masuk dalam kriteria standar yang ditetapkan.

Penyerang

Tabel 6
Hasil VO2 Max Posisi Penyerang

Standarisasi VO2 Max	Jumlah	VO2 Max
60	Penyerang 1	35.3
	Penyerang 2	33.2
	Penyerang 3	44.2
	Penyerang 4	47.9
	Penyerang 5	34.3
	Penyerang 6	35.0
	Penyerang 7	41.1

Hal yang sama juga didapat untuk tes yang dilakukan kepada penyerang, tidak satu pun dari semua penyerang yang mengikuti tes memenuhi kriteria standar VO2 Max yang ditetapkan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang didapat dalam proses penelitian yang telah dipaparkan di atas, terjadinya hal-hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor. Seperti yang kita ketahui bahwa sepak bola bukanlah sebuah permainan yang sembarang bisa kita mainkan, apalagi jika permainan tersebut sudah kita tujukan pada satu tujuan yaitu sebuah prestasi. Pada sebuah pembinaan prestasi, segala hal yang berkaitan haruslah terstruktur dan terorganisasi terutama pada pembinaan fisik. Karena hal tersebut sangatlah vital jika tidak dibina dengan baik dan benar.

Penulis sebelum melakukan sebuah penelitian telah melakukan observasi pada subyek yang diteliti, dalam hal ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 4 Sei. Nyireh. Faktor-faktor yang membuat kurangnya kemampuan VO2Max pada para pemain disebabkan banyak hal yaitu:1. Latihan Yang Hanya Dilakukan Pada Saat Menjelang Pertandingan. Dalam sebuah pembinaan prestasi, hal tersebut sangat tidak baik. Selain berdampak buruk pada kondisi fisik hal tersebut juga sangat berdampak pada psikologi seorang atlit terutama pada saat pertandingan. 2. Kurang Latihan Fisik. Permainan sepak bola selain menyenangkan namun sangat melelahkan. Kondisi

fisik yang tidak stabil dapat membuat pemain akan cepat merasakan kelelahan pada saat pertandingan. 3. Kurangnya Kontrol Dalam Asupan Makanan Atlet. Makanan tidak kalah penting harus diperhatikan. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap asupan gizi bagi para atlet. Hendaknya pelatih atau pembina haruslah mengajarkan dan mendikte pada atlet dalam mengkonsumsi makanan. 4. Kurang Memperhatikan Dalam Menjaga Kondisi Tubuh. Seorang olahragawan atau atlet hendaknya menjaga kesehatan tubuh masing-masing. Aktivitas yang berat haruslah didukung dengan istirahat yang cukup agar stamina tetap terjaga dengan baik. 5. Pelatih Tidak Memiliki Program Latihan. Program latihan dalam pembinaan sebuah prestasi sangatlah penting. Hendaknya hal tersebut dirancang dengan terstruktur dan sistematis serta disusun dengan baik dan benar. Karena, jika program latihan disusun dengan baik bisa dipastikan pembinaan prestasi yang dilakukan akan berhasil seperti yang diinginkan.

Pada observasi yang dilakukan, kelima faktor tersebut terjadi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 4 Sei. Nyirih. Hal tersebut yang membuat pembinaan sepak bola di Sekolah tidak berjalan dengan baik, khususnya pada kondisi fisik atlet yang cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti sebuah pertandingan sepak bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 4 Sei. Nyirih pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola bahwa tingkat kemampuan VO2Max masih berada dikategori dibawah rata-rata. Secara kumulatif bahwa dari jumlah VO2Max siswa secara keseluruhan, didapat rata-rata (mean) kemampuan VO2Max adalah 38.24667. Dalam sebuah pembinaan prestasi kondisi fisik sangatlah penting. Dikatakan sangat penting karena olahraga dan kondisi fisik selalu berkaitan. Maka yang menjadi modal utama untuk meraih prestasi adalah tubuh yang sehat didukung dengan kondisi fisik yang prima.

Sepak bola seperti yang kita ketahui adalah sebuah permainan olahraga besar yang membutuhkan stamina yang prima agar bisa bermain dengan baik. Oleh karena itu perlunya latihan yang teratur, asupan gizi yang pas dan istirahat yang cukup agar pada saat bermain kondisi fisik bisa dalam keadaan prima. Banyak faktor yang membuat kondisi fisik pemain atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola hancur, seperti yang dijelaskan pada pembahasan di hasil penelitian dan pembahasan bahwa ada bermacam-macam diantaranya adalah latihan yang dilakukan hanya pada saat menjelang pertandingan, yang membuat kondisi tubuh kurang siap. Kurangnya latihan fisik yang diberikan, sehingga mudah lelah dalam bermain. Kurang mengontrol asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga proses pemulihan kondisi tubuh tidak cepat. Kurang menjaga kesehatan, dalam artian bahwa istirahat tidak teratur. Dan pelatih yang tidak memiliki program latihan, sehingga latihan hanya berjalan apa adanya.

Hal-hal yang tersebut bisa diatasi dengan melakukan hal sebaliknya. Dan jika diperbaiki potensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler akan lebih baik lagi terutama pada kondisi fisik masing-masing atlet/siswa.

Saran

Untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, terutama pada cabang sepak bola. Hendaknya memahami keadaan yang terjadi dilapangan. Artinya bahwa siswa tahu seperti apa permainan sepak bola, dan apa saja faktor yang membuat permainan menjadi lebih baik lagi terutama didalam factor kondisi fisik.

Pelatih memegang peran penting dalam mengontrol serta mengarahkan apa yang perlukan dan dibutuhkan serta yang tidak bagus untuk para atlitnya. Oleh karena itu, pelatih harus mengerti segala ruang liigkup tentang olahraga yang dibina serta setidaknya faham dengan ilmu kepelatihan untuk sebuah pembinaan prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

Alim. Abdul Mahfudin. (2009). **VO₂ Max**. Di download tanggal 20 maret 2012 di: <http://endhine9685.wordpress.com/2009/10/18/vo2maxow/>.

Imam Imanudin, Entang Herman, Usli, Lingling. (2007). **Modul Pelatihan Cabang Olahraga Sepakbola**. UPI Bandung.

Irianto, Joko Pekik. (2004). **Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan**. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Ismaryati. (2006). **Tes dan Pengukuran Olahraga**. Surakarta: Sebelas maret University Press.

Lutan, Rusli, dkk.(2001). **Pendidikan Kebugaran Jasmani**. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Nurhasan. (2007). **Modul Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga**. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

Sajoto, Mochamad. (1988). **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan

Soekarman. (1989). **Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet**. Jakarta: Haji Masagun

Sudjana, Nana. (1995). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.