

## TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PORMA FC SIJUNJUNG

Tomi Pratama<sup>1</sup>, Umar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail: tomi57408@gmail.com<sup>1</sup>, umarkepel@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Klub Porma FC Sijunjung, meliputi: daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dari populasi berjumlah 25 orang. Daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *zig-zag run*, kelentukan diukur dengan flexiometer dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian; (1) Tingkat daya tahan aerobik diperoleh rata-rata berkisar antara 25-33 berada pada kategori sedang. (2) Tingkat kecepatan diperoleh rata-rata 4,57 detik berada pada kategori cukup. (3) Tingkat kelincahan diperoleh rata-rata 7,29 berada pada kategori sedang. (4) Tingkat kelentukan diperoleh rata-rata dengan kisaran antara 12-17 berada pada kategori baik. (5) Tingkat daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata 2,12 berada pada kategori cukup.

**Kata Kunci: kondisi fisik; atlet sepakbola.**

### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Menurut Rahman (2019: 392) bahwa “olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan

teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Porma FC yaitu *coach* Khairul Anwar, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepassskbola Porma FC mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan atlet dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa pemain yang lumayan signifikan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola Porma FC mengalami kekalahan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian peneliti beranggapan pemain sepakbola Porma FC belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, semua komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari penampilan pemain dalam bermain, banyak terjadi kesalahan teknik sepakbola yang pemain lakukan sehingga permainan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapakali pertandingan. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang kondisi fisik pemain sepakbola Porma FC.

Kondisi fisik berasal dari kata *condition* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif menurut Syafruddin (2012: 64) “kondisi fisik meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Oleh karena itu perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik menurut Syafruddin (1999: 35) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam unuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola

antara lain: 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) kelentukan dan 6) daya ledak. Keenam komponen tersebut merupakan suatu keterampilan gerak umum.

Daya tahan aerobik merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Hidayat (2011: 3), “tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya  $VO_2max$  seseorang”.  $VO_2max$  adalah volume oksigen maksimal disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit. Menurut pendapat Rahmad (2016: 5), bahwa “ $VO_2max$  menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen”. Sedangkan menurut pendapat Murni (2015: 10), bahwa “semakin tinggi  $VO_2max$  atlet akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa”. Kemampuan konsumsi oksigen akan lebih tinggi dan mempunyai suplai pembuluh darah yang lebih baik ke otot-otot dan kapasitas paru yang lebih besar. Menurut Nirwandi (2017: 21) bahwa “secara fisiologis kemampuan fungsi paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kerja”.

Kecepatan adalah kemampuan seorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Arsil (2000), menyatakan kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.” Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, Seperti kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, daya ledak, dan koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Kelincahan menurut beberapa ahli seperti Oxendine, Pate, McCloy, dan Young serta Wilmore, adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam situasi permainan sepakbola kelincahan dapat diamati ketika seorang pemain tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih mampu menguasai bola dan mengoperkan dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya seorang pemain yang kurang lincah jika mengalami situasi yang sama akan tidak mampu menguasai bola dan kemungkinan akan mengalami cedera karena terjatuh.

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas, Jonath dan Krempel dalam (Syafuddin 2012:111). Dengan demikian dapat dikemukakan kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk melakukan segala gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Sedangkan menurut Sajoto dalam Bafirman (2008: 117) “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh, penguluran seluas luasnya, terutama otot-otot, ligament di sekitar persendian”. Dengan demikian, kelentukan adalah kemampuan pergelangan dan persendian untuk melakukangerakan yang luas yang berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik lainnya seperti kelincahan dan bisa untuk mencegah cedera pada otot dan sendi.

Unsur daya ledak termasuk salah satu komponen mendasar dalam pembelajaran teknik dasar sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Indrarti (2010: 28) bahwa “daya ledak adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat-cepatnya”. Oleh sebab itu, daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Salah satu otot dalam tubuh yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Menurut Dwi (2018: 2), “sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas”. Oleh sebab itu, otot tungkai sebagai penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak dan sebagainya.

Komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Rianto (2004: 9) adalah.

1. Umur
2. Jenis Kelamin
3. Genetik
4. Kegiatan Fisik
5. Kebiasaan Merokok
6. Faktor Lain

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting. Karena tanpa kondisi fisik yang baik pemain tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Menurut Setiawan (2012: 1), bahwa “aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya”. Seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faalialah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi bisa dapat tercapai.

## **METODE**

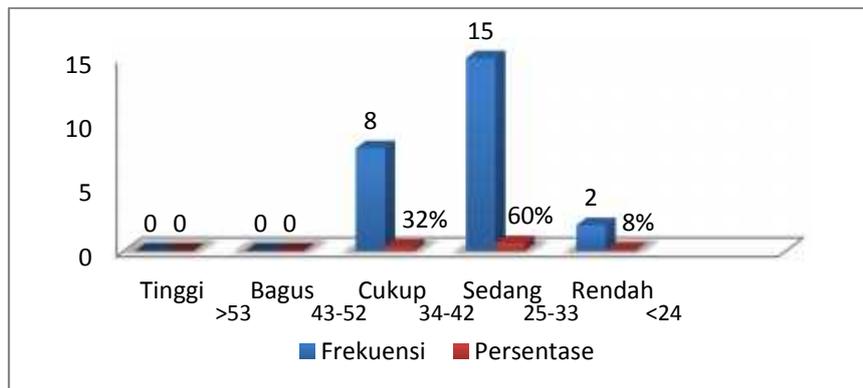
Jenis penelitian ini adalah deskriptif, menurut Yusuf (2005: 83), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC Sijunjung. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola Nagari Muaro Takung, Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung. Waktu penelitian yaitu pada bulan Desember 2019-Januari 2020. Tujuan memilih tempat tersebut sebagai tempat penelitian adalah untuk mempermudah proses penelitian dari segi pelaksanaan teknis. Karena tempat penelitian ini merupakan tempat dari sampel melakukan latihan biasanya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Porma FC yang berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik, yang terdiri dari lima jenis tes yaitu, daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, dkelincahan diukur dengan *zig-zag run*, kelentukan diukur dengan flexiometer dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus persentase.

**HASIL**

**Daya Tahan Aerobik**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata daya tahan aerobik 32,1. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi sedang. Dengan demikian, tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola Porma FC berada pada kategori sedang dengan kemampuan rata-rata 32,1. Data perolehan hasil penilaian daya tahan aerobik berikut dapat dilihat pada histogram berikut.



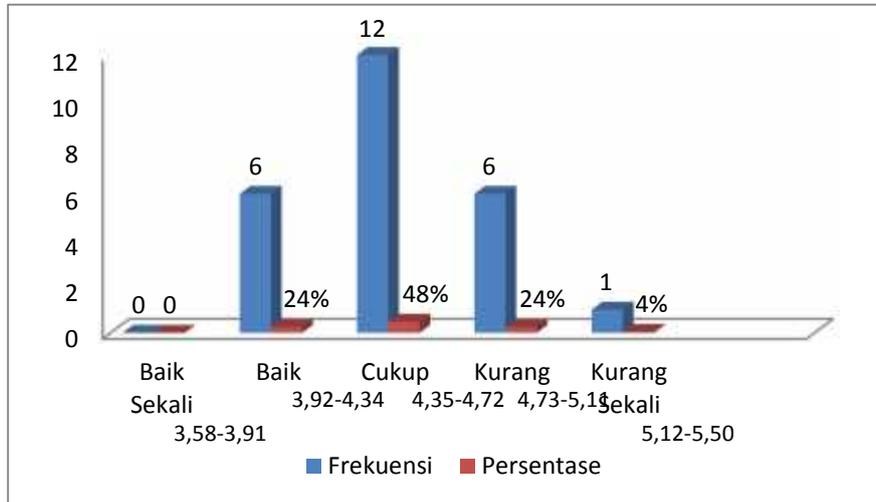
Gambar 1. Histogram Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain

Berdasarkan histogram di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut: dari 25 orang sampel maka tidak ada atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi dan bagus (0%) dengan interval >53 untuk kategori tinggi dan 43-52 untuk kategori bagus. Terdapat 8 orang (32%) yang memiliki tingkat daya tahan aerobik yang termasuk klasifikasi cukup dengan interval 34-42, 15 orang (60%) memiliki tingkat daya tahan aerobik yang termasuk klasifikasi sedang dengan interval 25-33 dan 2 orang (8%) memiliki tingkat daya tahan aerobik yang termasuk klasifikasi rendah dengan interval <24.

**Kecepatan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata kecepatan 4,57 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tes kecepatan dengan lari *sprint* 30 meter, maka angka tersebut termasuk ke dalam

klasifikasi cukup. Dengan demikian, tingkat kemampuan kecepatan atlet sepakbola Porma FC Sijunjung berada pada klasifikasi cukup dengan perolehan rata-rata 4,57 detik. Berikut dapat dilihat pada histogram.

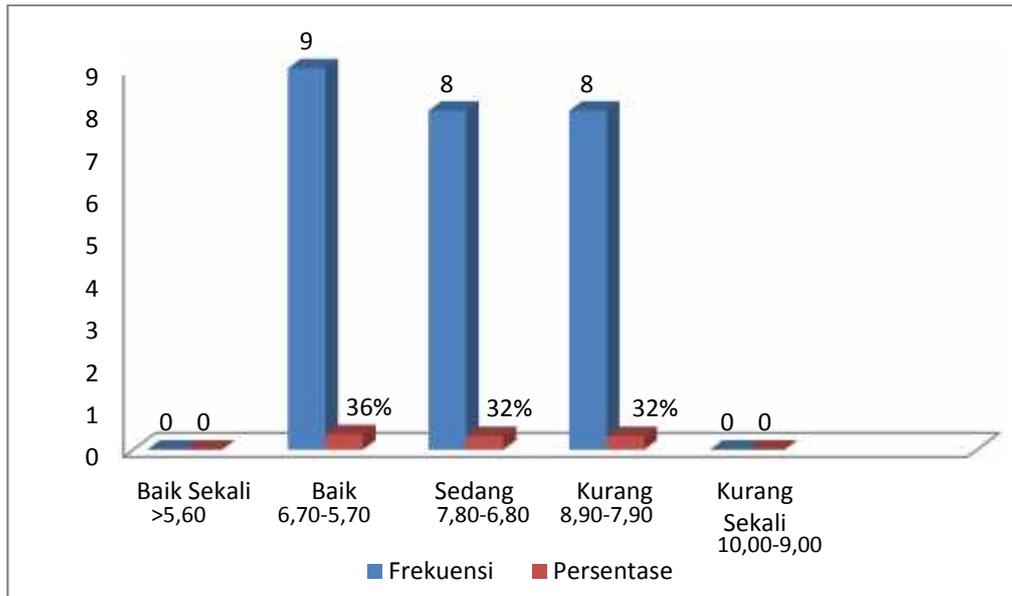


Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Kecepatan Pemain

Berdasarkan informasi di dalam histogram di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut: Dari 25 orang sampel, maka tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecepatan dengan klasifikasi baik sekali (0,0%) dengan interval 3,58-3,91 detik. Terdapat 6 orang (24%) yang memiliki kecepatan yang termasuk klasifikasi baik dengan interval 3,92-4,34 detik, 12 orang (48%) memiliki kecepatan yang termasuk klasifikasi cukup dengan interval 4,35-4,72 detik, 6 orang (24%) memiliki kecepatan yang termasuk klasifikasi kurang dengan interval 4,73-5,11 detik dan 1 orang (4%) memiliki kecepatan yang termasuk klasifikasi kurang sekali dengan interval 5,12-5,50 detik.

**Kelincahan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata kelincahan 7,29 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tes kelincahan dengan *zig-zag run*, maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi sedang. Dengan demikian, tingkat kemampuan kelincahan atlet sepakbola Porma FC Sijunjung berada pada klasifikasi sedang dengan perolehan rata-rata 7,29 detik. Berikut dapat dilihat pada histogram.

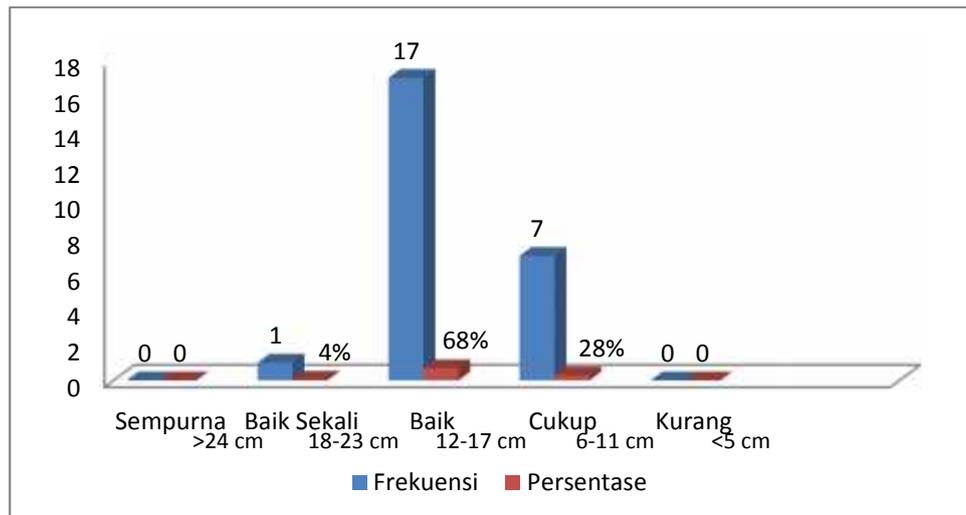


Gambar 3. Histogram Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Pemain

Berdasarkan informasi pada histogram di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut: Dari 25 orang sampel, maka tidak ada atlet yang memiliki tingkat kelincahan dengan klasifikasi baik sekali (0,0%) dengan interval >5,60 detik. Terdapat 9 orang (36%) yang memiliki kelincahan yang termasuk klasifikasi baik dengan interval 6,70-5,70 detik, 8 orang (32%) memiliki kelincahan yang termasuk klasifikasi sedang dengan interval 7,80-6,80 detik, 8 orang (32%) memiliki kelincahan yang termasuk klasifikasi kurang dengan interval 8,90-7,90 detik dan tidak ada (0%) yang memiliki kelincahan yang termasuk klasifikasi kurang sekali dengan interval 10,00-9,00 detik.

**Kelentukan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata kelentukan 13,68 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tes kelentukan dengan flexiometer, maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Dengan demikian, tingkat kemampuan kelentukan atlet sepakbola Porma FC Sijunjung berada pada klasifikasi baik dengan perolehan rata-rata 13,68 cm. Berikut dapat dilihat pada histogram.

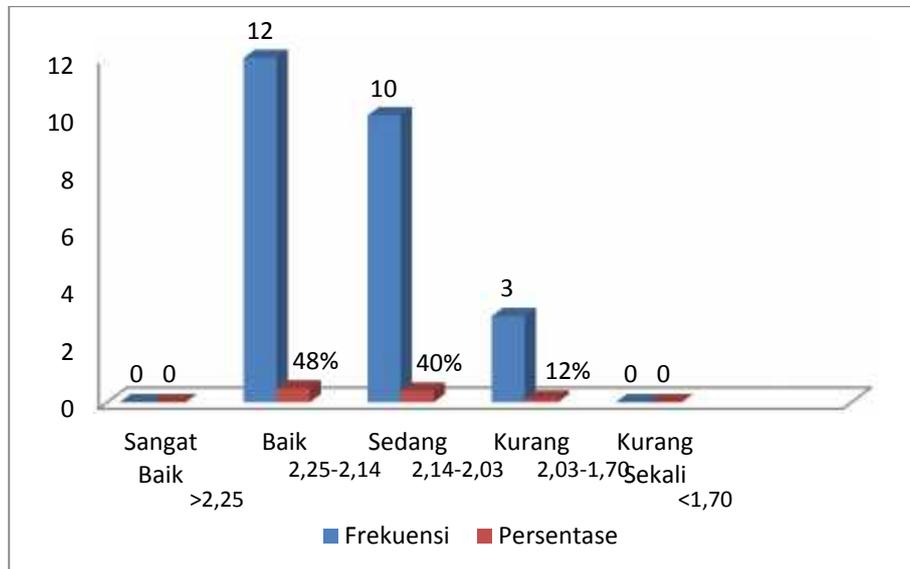


Gambar 4. Histogram Frekuensi Hasil Tes Kelentukan Pemain

Berdasarkan informasi pada histogram di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut: Dari 25 orang sampel, maka tidak ada atlet yang memiliki tingkat kelentukan dengan klasifikasi sempurna (0,0%) dengan interval >24 cm. Terdapat 1 orang (4%) yang memiliki tingkat kelentukan yang termasuk klasifikasi baik sekali dengan interval 18-23 cm, 17 orang (68%) memiliki kelentukan yang termasuk klasifikasi baik dengan interval 12-17 cm, 7 orang (28%) memiliki kelentukan yang termasuk klasifikasi cukup dengan interval 6-11 cm dan tidak ada (0%) yang memiliki kelentukan yang termasuk klasifikasi kurang dengan interval <5 cm.

### Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata daya ledak otot tungkai 2,12 m. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*, maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi cukup. Dengan demikian, tingkat kemampuan kelentukan atlet sepakbola Porma FC Sijunjung berada pada klasifikasi baik dengan perolehan rata-rata 2,12 m. Berikut dapat dilihat pada histogram.



Gambar 5. Histogram Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan informasi pada histogram di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut: Dari 25 orang sampel, maka tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sangat baik (0,0%) dengan interval >24 cm. Terdapat 1 orang (4%) yang memiliki tingkat kelenturan yang termasuk klasifikasi baik sekali dengan interval 18-23 cm, 17 orang (68%) memiliki kelenturan yang termasuk klasifikasi baik dengan interval 12-17 cm, 7 orang (28%) memiliki kelenturan yang termasuk klasifikasi cukup dengan interval 6-11 cm dan tidak ada (0%) yang memiliki kelenturan yang termasuk klasifikasi kurang dengan interval <5 cm.

## PEMBAHASAN

### Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti uraikan tentang kemampuan daya tahan dari 25 orang pemain, maka dapat diartikan bahwa daya tahan aerobik pemain termasuk dalam kategori sedang. Karena tidak terdapat pemain dengan daya tahan yang tinggi ataupun baik. Jumlah pemain lebih cenderung banyak pada kategori sedang dan nilai rata-rata termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, pemain sepakbola Klub Porma FC Sijunjung dapat dikatakan belum memiliki kesanggupan untuk bermain dalam waktu yang lebih lama dan intensitas tinggi.

Sesuai dengan yang peneliti uraikan di atas, sangat jelas bahwa dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. Artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain sepakbola, keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar bisa dipahami oleh pemain sepakbola Klub Porma FC Sijunjung. Menurut Sastiezy (2018: 8) dinyatakan bahwa “dalam rangka mengejar prestasi puncak, diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan”. Oleh sebab itu, latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik ini sangat diharapkan agar dapat diberikan kepada pemain.

### **Kecepatan**

Kecepatan pemain sepakbola berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena pemain sepakbola berlari misalnya pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam permainan sepakbola tidak selalu berfokus pada teknik dan akurasi, tetapi banyak faktor lain yang berperan penting dalam permainan ini. Diantaranya adalah kecepatan, karena kecepatan merupakan salah satu modal penting pemain sepakbola profesional.

Arsil (2000) menyatakan bahwa “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Artinya kemampuan kecepatan ini dimiliki pemain sepakbola. Di samping itu perlu diketahui bahwa kecepatan dalam permainan sepakbola mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Dalam hal ini dibutuhkan kecepatan *sprint* yaitu kemampuan pemain bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-bainya. Jika dilihat kemampuan kecepatan dari 25 pemain sepakbola Klub Porma FC Sijunjung, tidak ada satupun pemain yang memiliki kecepatan dengan kategori yang

baik sekali. Terdapat 6 orang dalam kategori baik, 12 orang termasuk kategori cukup, 6 orang termasuk kategori kurang dan 1 orang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa rata-rata kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola klub Porma FC berkategori cukup. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola Porma FC Sijunjung belum memiliki kecepatan yang baik. hal ini tentu akan berpengaruh dalam teknik permainan sepakbola yang membutuhkan kecepatan.

Melihat fakta seperti ini, tentunya pemain harus melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kecepatan, seperti latihan lari jarak pendek misalnya lari sprint 20 meter, 30 meter dan 40 meter. Di samping itu Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999: 13) menyatakan bahwa kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Berdasarkan pendapat ini, maka untuk meningkatkan kemampuan kecepatan perlu ditingkatkan juga kemampuan otot, fleksibilitas tubuh dan proses persyarafan.

### **Kelincahan**

“Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan” (Lutan dkk, 2001:116). Sedangkan menurut Hakim (2019: 1217), “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Dalam permainan sepakbola, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

Kemampuan kelincahan pemain Klub Porma FC Sijunjung didapatkan rata-rata skor 7,29. Dengan hasil rata-rata tersebut secara keseluruhan pemain Klub Porma FC Sijunjung hanya berada pada klasifikasi sedang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

dalam tes kelincahan, terdapat 9 pemain yang berada pada kategori baik, 8 pemain dalam kategori sedang dan 8 orang berada dalam kategori kurang. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting pada cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepakbola. Kelincahan sangat diperlukan pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri dari lawan.

### **Kelentukan**

Menurut Syafruddin (2012: 79), kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi (Harsono, 2001: 15). Dengan demikian orang yang lentuk adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis.

Dalam permainan sepakbola kelentukan berguna untuk menyundul bola. Jika pemain mempunyai kelentukan togok yang bagus, maka pemain tersebut akan mudah untuk menyundul bola baik pada saat melompat maupun berdiri. Selain untuk menyundul bola, kelentukan juga bisa menghindari pemain dari cedera dan memudahkan pemain untuk melakukan gerakan dengan cepat.

Tingkat kelentukan yang dimiliki pemain sepakbola Porma FC Sijunjung tergolong kategori baik. Dengan demikian berarti kelentukan yang dimiliki pemain sudah bagus. Hal ini terjadi dikarenakan bentuk latihan kelentukan yang diberikan oleh pelatih sudah terprogram dengan baik dan aplikasinya dilapangan mendapat respon yang baik dari pemain karena bentuk latihan yang diberikan berupa bentuk latihan yang menarik seperti latihan back-up dan latihan lainnya yang dikemas dalam bentuk permainan. Jadi apabila pemain senang melakukan latihan kelentukan yang diberikan, maka pemain tersebut akan melakukan latihan yang diberikandengan senang juga. Namun dengan demikian pelatih dan pemain harus tetap menjaga kondisi yang ada dan lebih memvariasikan bentuk latihan yang lain supaya pemain tidak jenuh atau bosan.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Syafruddin (1999:75) mengatakan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya”. Dengan demikian kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai suatu prestasi. Tanpa adanya kekuatan seorang pemain sepakbola tidak bisa berlari cepat, tidak bisa membawa bola (*dribble*) dengan cepat, tidak dapat melempar bola dengan kuat, tidak dapat menangkap bola dengan baik, dan tidak dapat melakukan tembakan yang baik/ tepat.

Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sepakbola Porma FC Sijunjung dalam kategori cukup. Dengan demikian tingkat kekuatan pemain sepakbola Porma FC Sijunjung ini masih jauh dari harapan dan belum memenuhi persyaratan untuk mengembangkan permainan yang lebih baik lagi dan tentu saja ini akan sangat berpengaruh pada pemain dan klub untuk mencapai prestasi. Hal ini terjadi karena program latihan yang diberikan masih minim, program lebih menekankan pada keterampilan teknik dan taktik. Jika hal ini dibiarkan maka kekuatan yang dimiliki oleh pemain tidak akan meningkat lebih baik, yang ada tingkat kekuatan pemain akan selalu berada dalam kategori kurang. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi kekuatan pemain dengan jalan memberikan latihan kekuatan secara teratur. Menurut Pratama (74: 2019), “besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan pemain sepakbola maka pelatih diharapkan dapat memberikan latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan daya ledak otot tungkai”. Adapun bentuk latihan yang bisa diberikan oleh pelatih adalah diantaranya dengan latihan *push up*, *squat jump* atau naik turun tangga.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC pada aspek daya tahan aerobik berada pada kategori sedang, kecepatan berada pada kategori cukup, kelincahan berada pada kategori sedang, kelentukan berada pada kategori baik dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori cukup. Oleh sebab itu, perlu diberikan latihan yang benar agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil. 2000. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dwi, N. K dkk. 2018. Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol 6 No. 3.
- Hakim, Ilham & Umar. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*. Vol. 2 No 5.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hidayat, Hirja. 2011. Studi Kemampuan  $VO_{2max}$  Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal FIK UNP*.
- Indrarti, dkk. 2010. *Panduan Kesehatan Olahraga untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Murni, Siti. 2015. Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal  $VO_{2max}$  Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat Tahun 2015. *Jurnal FIK UNP*. Hal. 1-13.
- Nirwandi. 2017. Tinjauan Tingkat  $VO_{2max}$  Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*. Vol 4 No 2.
- Pratama, R.Y & Yendrizal. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMAN 1 Solok. *Jurnal Patriot*. Vol 2 No 1.
- Rahmad, A.H. 2016. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler ( $VO_{2Max}$ ) dalam Permainan SepakbolaPS Bina Utama. *Jurnal Curricula*. Vol 1 No 2.
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*. Vol 1 No 3.
- Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Setiawan, Deni. 2012. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Unesa*. Hal 1-11.
- Syafuruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.

\_\_\_\_\_. 2012. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.

Yusuf . 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.