



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang

M. Ridwan¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail : m.ridwan@fik.unp.ac.id

Abstract

This research aims to analyze the physical condition of Padang Soccer School players. This is a descriptive research with 225 of population aged 14-15 years old and 100 participants as research sample. The data collection was conducted through physical condition tests, namely: arm muscle strength with push-up tests, abdominal muscle strength with sit-up tests, leg muscle explosive power with standing broad jump tests, agility with arrowhead agility test, speed with 30 meters running test, and endurance with 1,200 meters running test. The data obtained through the research instrument test were analyzed by using the percentage formula. The results of this research indicate that: 1) Arm muscle strength with an average of 39.0% are in the moderate category, 2) Abdominal muscle strength with an average of 42.00% are in the deficient category, 3) Leg muscle explosive power with an average of 35.0% in the medium category, 4) Agility with an average of 59.0% are in the medium category, 5) Speed with an average of 42.0% are in the medium category, 6) Endurance with an average of 53.0% are in the medium category. In conclusion, based on all of the tests of this research, it showed that the physical condition of Padang Soccer School players are in the medium category. Thus, the players are expected to have more motivation to do physical practice as needed.


Keywords : Physical Conditioning, Soccer

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 225 orang berusia 14-15 tahun. Sampel penelitian sebanyak 100 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes kondisi fisik, yaitu : kekuatan otot lengan dengan tes *push-up*, kekuatan otot perut dengan tes *sit-up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincahan dengan tes *arrowhead agility*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya tahan dengan tes lari 1.200 meter. Data yang diperoleh melalui instrumen tes penelitian dianalisis dengan rumus persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan otot lengan dengan rerata 39,0% berada pada kategori sedang, 2) Kekuatan otot perut dengan rerata 42,00% berada pada kategori kurang, 3) Daya ledak otot tungkai dengan rerata 35,0% berada pada kategori sedang, 4) Kelincahan dengan rerata 59,0% berada pada kategori sedang, 5) Kecepatan dengan rerata 42,0% berada pada kategori sedang, 6) Daya tahan dengan rerata 53,0% berada pada kategori sedang. Kesimpulan dari semua tes dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Kota Padang dalam kategori sedang. Para pemain diharapkan memiliki motivasi lebih untuk berlatih fisik sesuai dengan kebutuhan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

92 **KONTAK M. Ridwan**

 m.ridwan@fik.unp.ac.id

 Jurusan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan. Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018).

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan.

Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitusaaja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sajoto, M (1988), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha

peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/ kelentukan dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan kelincihan, Jonath, U., & Krempel, R. (1981). Sedangkan menurut Letzelter, M. (1978) kondisi fisik mengandung unsur kekuatan-kecepatan, daya tahan, kelenturan/ kelentukan dan koordinasi.

Menurut Setiawan, D. (2013), 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. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, Pujiyanto, A. (2015).

Meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut

Syafruddin (2014: 16), komponen kondisi fisik terdiri dari : Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincihan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012).

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisifisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincihan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribell yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisifisik yang prima, sepakbola juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan kondisi jantung dan pernafasan, kelenturan dan relaksasidinamis.

Menurut Kamaruddin, I. (2011) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maskimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada

spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, dayatahan, kekuatan, kelincuhan, power, adalah dengan penerapan pelatihan program latihan kearah peningkatan prestasi olahraga, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: keseimbangan (balance), kecepatan, kelincuhan (agility), kekuatan (power), kelentukan (flexibility), dan daya tahan (endurance). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang prima.

Menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Salah satu penyebab belum berkembang pengelolaan sepakbola yaitu kurangnya perhatian pada pembinaan atlet usia dini (*grassroots*) dan usia muda (kelompok umur) dengan keadaan kondisi fisik atlet yang berlatih

di sekolah sepakbola (SSB) tidak terlihat karena para pelatih memberikan program latihan belum sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik bagi atlet usia muda (kelompok umur) yang diperlukan. Permainan sepakbola yang membutuhkan banyak energi, penggunaan elemen kondisi fisik dan kepintaran di dalam lapangan memacu semangat bertanding sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih sekolah sepakbola (SSB) yang terdaftar di Asosiasi Kota (Askot) PSSI Padang, masih minimnya pengetahuan para pelatih yang menggunakan tentang mengukur tingkat kondisi fisik, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Hal ini disebabkan karena tidak adanya usaha dalam rangka pengembangan tingkat kondisi fisik pemain.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian ini berjumlah 225 orang berusia 14-15 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan karakteristik tertentu. Maka ditetapkan untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik "*Battery Test of Physical Conditioning*" untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), yaitu: tes *push-up* untuk kekuatan otot lengan, tes *sit-up* untuk kekuatan otot perut, tes *standing broad*

jump untuk daya ledak, tes *arrowhead agility* untuk kelincihan, tes lari 30 meter untuk kecepatan, tes lari 1.200 meter untuk dayatahan. Teknik analisis datayang diperoleh melalui instrument tespenelitian dianalisis dengan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tes Kekuatan Otot Lengan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *push-up*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes *Push-Up*

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≥ 28	4	4.00	Baik Sekali
27 - 24	31	31.00	Baik
23 - 20	39	39.00	Sedang
19 - 16	25	25.00	Kurang
≤ 15	1	1.00	Kurang Sekali
Jumlah	100	100.00	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik sekali, 31 orang (31,00%) berada pada kategori baik, 39 orang (39,0%) berada pada kategori sedang, 25 orang (25,00%) berada pada kategori kurang dan 1 orang (1,00%) berada pada kategori kurang sekali.

2. Tes Kekuatan Otot Perut

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *sit-up*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Sit-Up*

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≥ 29	2	2.00	Baik Sekali
28 - 26	23	23.00	Baik
25 - 23	27	27.00	Sedang
22 - 19	42	42.00	Kurang
≤ 18	6	6.00	Kurang Sekali
Jumlah	100	100.00	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 2 orang (2,00%) berada pada kategori baik sekali, 23 orang (23,00%) berada pada kategori baik, 27 orang (27,0%) berada pada kategori sedang, 42 orang (42,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *standing broad jump*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes *Standing Broad Jump*

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≥ 234	4	4.00	Baik Sekali
233 - 219	26	26.00	Baik
218 - 205	35	35.00	Sedang
204 - 189	32	32.00	Kurang
≤ 188	3	3.00	Kurang Sekali

Jumlah	100	100.00
---------------	------------	---------------

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik sekali, 26 orang (26,00%) berada pada kategori baik, 35 orang (35,0%) berada pada kategori sedang, 32 orang (32,00%) berada pada kategori kurang dan 3 orang (3,00%) berada pada kategori kurang sekali.

4. Tes Kelincahan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *arrowhead agility*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes *Arrowhead Agility*

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≤ 8.04	1	1.00	Baik Sekali
8.05 - 8.37	21	21.00	Baik
8.38 - 8.71	59	59.00	Sedang
8.72 - 9.04	13	13.00	Kurang
≥ 9.05	6	6.00	Kurang Sekali
Jumlah	100	100.00	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 1 orang (1,00%) berada pada kategori baik sekali, 21 orang (21,00%) berada pada kategori baik, 59 orang (59,0%) berada pada kategori sedang, 13 orang (13,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

5. Tes Kecepatan

97 KONTAK M. Ridwan

m.ridwan@fik.unp.ac.id

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes lari 30 meter, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 30 Meter

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≤ 4.20	6	6.00	Baik Sekali
4.21 - 4.43	23	23.00	Baik
4.44 - 4.67	42	42.00	Sedang
4.68 - 4.90	23	23.00	Kurang
≥ 4.91	6	6.00	Kurang Sekali
Jumlah	100	100.00	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 6 orang (6,00%) berada pada kategori baik sekali, 23 orang (23,00%) berada pada kategori baik, 42 orang (42,0%) berada pada kategori sedang, 23 orang (23,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

6. Tes Dayatahan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes lari 100 meter, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

Interval	Frekuensi (a)	Frekuensi (r)	Kategori
≤ 4.52	15	15.00	Baik Sekali
4.53 - 4.92	4	4.00	Baik
4.93 - 5.33	53	53.00	Sedang
5.34 - 5.73	26	26.00	Kurang

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

≥ 5.74	2	2.00	Kurang Sekali
Jumlah	100	100.00	


Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 15 orang (15,00%) berada pada kategori baik sekali, 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik, 53 orang (53,0%) berada pada kategori sedang, 26 orang (26,00%) berada pada kategori kurang dan 2 orang (2,00%) berada pada kategori kurang sekali.


Pembahasan

Berdasarkan hasil tes Kondisi Fisik untuk pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet sepakbola Kota Padang memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori sedang. Salah satu sasaran dalam melakukan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yakni elemen kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, daya tahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sajoto, M (1988), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik kekuatan merupakan hal yang sangat penting karena kekuatan adalah dasar untuk mengembangkan unsure fisik yang lain seperti; kecepatan, kelentukan, daya ledak dan keseimbangan. Dengan demikian untuk melakukan suatu aktivitas fisik yang memadai, kekuatan merupakan hal yang amat penting,

98 **KONTAK M. Ridwan**

 m.ridwan@fik.unp.ac.id

 Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

sebab mampu tidaknya seseorang dalam menjalankan kegiatan khususnya cabang olahraga sepakbola tergantung dari kemampuan fisik yang dimilikinya.

Kondisi fisik kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola. Menurut Harsono (1988) bahwa: "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya." Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat. Sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau atlet untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan. Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

Kondisi fisik daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kualitas dalam bermain sepakbola. *Shooting* bola tidak akan dapat meraih hasil yang maksimal jika daya ledak otot tungkainya kurang dan lompatan yang tinggi dalam melakukan *heading* sudah tidak lagi dapat terlaksana dengan maksimal, ini karena kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Daya ledak otot tungkai tidak hanya berpengaruh pada saat *shooting* bola dan *heading* bola, tetapi juga pada saat berlari, *passing* maupun saat *dribbling* bola.

Kondisi fisik kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsure keduanya baik, seseorang tidak

dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, factor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Hasil tes ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak mengasah kelincahan kita maka semakin baik hasilnya. Menurut Soekarman (1987), mengungkapkan “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi”. Dengan adanya kelincahan pemain dapat merubah arah larinya secepat mungkin sehingga dapat mengecoh gerakan lawan.

Kondisi fisik dayatahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Dayatahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. seorang pemain sepakbola harus memiliki dayatahan umum yang baik atau bahkan sempurna, sebab 80 % teknik dapat terlaksana dilapangan jika ditunjang dengan daya tahan umum atau biasa disebut VO_2Max . Dayatahan umum atau kemampuan aerobik akan membantu dalam mengantisipasi tingkat emosional.

KESIMPULAN


Berdasarkan hasil analisis, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot lengan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (2) Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot perut pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori kurang, (3) Kondisi fisik dari aspek daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (4) Kondisi fisik dari aspek kelincahan pemain Sekolah

Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (5) Kondisi fisik dari aspek kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (6) Kondisi fisik dari aspek dayatahan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa*, 3(01), 32-32.
- Bompa, Tudor O. (2004). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Harsono (2016). Teori dan Metodologi Keplatihan Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Surakarta: UNS Press)
- Jonath, U., & Krempel, R. (1981). *Konditionstraining: Training, Technik, Taktik*. Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 81-92.

99 **KONTAK M. Ridwan**
 m.ridwan@fik.unp.ac.id

 Jurusan Keplatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

- Letzelter, M. (1978). *Trainingsgrundlagen: Training, Technik, Taktik*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Performa*, 3(02), 90-90.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. *Jakarta: Depdikbud*.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga(Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*