

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA MACAN PADANG

Randi Fernandes¹, Arif Fadli Muchlis², Fahd Mukhtarsyaf³.

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Abstract

The problem in this research is the unknown to the physical condition of Soccer Players at the Sekolah Sepakbola Macan Padang which includes Aerobic Endurance, Speed, Agility and Explosive Muscle Limb. This study aims to research the physical condition of Soccer Players at the Sekolah Sepakbola Macan with refer to Aerobic Endurance, Speed, Agility and Explosive Muscle Limbs.

The population of this study is the players who actively follow the training in the Sekolah Sepakbola Macan Padang amounted to 52 people. The sampling technique is done by purposive sampling so that the sample in this research is 20 people, that is at the mid-level (formative phase) -13 to 14 years is 10 people, and the final youth (15 to 20 years) is 10 people. Data analysis was performed by using the descriptive statistics (frequency tabulation). The data were collected by measuring the physical condition of the Padang Football Soccer Player including, Aerobic Endurance with Yo-Yo Intermittent Recovery test, Speed test through 50 Meter Run test, agility test through 6x10 meter shuttle run and lung muscle explosive power test with Standing Broad jump.

From the results of the research can be obtained results: "The average physical condition of Football Players Macan Padang in terms of: (1) Aerobic endurance (40.21 ml / kg / min) low category, (2) Speed (7,46 seconds) low category, (3) Agility (17.76 seconds) low category, 4) Explosive Muscle Limb (194 cm) category is very less". As a whole the physical condition of Football Players of Macan Padang players is on low.

Keywords: Catching Ball Throwing, Hand Eye Coordination

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Macan Padang yang meliputi Ketahanan Aerobik, Kecepatan, Kelincahan dan Ekstremitas Otot Peledak. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kondisi fisik pemain sepak bola di Sekolah Sepakbola Macan dengan mengacu pada Ketahanan Aerobik, Kecepatan, Kelincahan dan Ekstremitas Otot Peledak.

Populasi penelitian ini adalah para pemain yang aktif mengikuti pelatihan di Sekolah Sepakbola Macan Padang yang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang, yaitu pada tingkat menengah (fase formatif) -13-14 tahun sebanyak 10 orang, dan remaja akhir (15-20 tahun) adalah 10 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kondisi fisik pemain sepak bola Padang yang meliputi, Ketahanan Aerobik dengan tes Yo-Yo Intermittent Recovery, Tes Kecepatan Lari 50 Meter, Tes ketangkasan melalui shuttle run 6x10 meter dan tes daya ledak otot paru dengan Standing Lompatan luas.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil: "Rata-rata kondisi fisik Pemain Macan Padang ditinjau dari: (1) Daya tahan aerobik (40,21 ml / kg / menit) kategori rendah, (2) Kecepatan (7,46 detik)) kategori rendah, (3) Agility (17.76 detik) kategori rendah, 4) Kategori Explosive Muscle Limb (194 cm) sangat kurang ". Secara keseluruhan kondisi fisik pemain Macan Padang tergolong lemah.

Kata kunci: Menangkap Bola Melempar, Koordinasi Mata Tangan



Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi: "Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermataabab. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragaan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan undang-undang tersebut, maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut, program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Sedangkan terprogram maksudnya



pembinaan atlet tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi maksimal.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau elemen yang kompleks untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bangsbo (2008:11), "penampilan dalam sepakbola adalah kompleks meliputi element teknik, taktik, psikologi dan fisik". Berdasarkan pendapat ahli ini maka Usaha untuk membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik, dan kematangan juara.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor sangat penting terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hendri Irawadi (2011 : 3) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Agar prestasi sepakbola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah kondisi fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Melakukan latihan fisik yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak dan koordinasi. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar pada pemainnya.

Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar



umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat dapat bermain sepakbola dengan baik, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh seorang pemain. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola. Bangsbo (2008:11), "penampilan komponen kondisi fisik dalam sepakbola bisa dibagi menjadi 6 kategori utama yaitu daya tahan, gerakan intensitas tinggi, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan". Sedangkan Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2011: 97) mengatakan bahwa "bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus". Dengan kata lain bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut Syafrudin (2011: 94), mengatakan bahwa "setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, disamping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik". Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang sangat dibutuhkan adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak karena merupakan pondasi yang sangat diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental

Di Sumatera Barat sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kota Padang juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya tempat pelatihan pemain sepakbola di kota Padang salah satunya yaitu Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang berlokasi di lapangan Jalan Sudirman lapangan Yossudarso.

Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di kota Padang sebagai rangkaian pembinaan yang diharapkan oleh PSSI, dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Sekolah Sepak Bola ini pernah mendapatkan prestasi yang cukup bagus diantaranya juara 3 piala Menpora Tahun 2012 dan 2 kali semifinal Danone Cup tahun 2013 dan 2014, dan setelah itu Sekolah Sepak Bola Macan mengalami penurunan prestasi.



Berdasarkan pengamatan peneliti ke lapangan yang dilakukan pada bulan Agustus 2017 terhadap pelaksanaan latihan dan pertandingan serta wawancara langsung dengan pelatih Sekolah Sepak Bola Macan yang bernama Zulkifli, diperoleh informasi bahwa prestasi Sekolah Sepak Bola Macan Padang menurun dari beberapa tahun sebelumnya. Turunnya prestasi Sekolah Sepak Bola Macan diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang dimiliki dari beberapa pemain Sekolah Sepak Bola Macan masih kurang baik.

Selama beberapa waktu penulis melakukan pengamatan pada Sekolah Sepak Bola ini, penulis menemukan beberapa yang mungkin menjadi masalah menurunnya prestasi di sekolah ini. Pertama penulis melihat saat pertandingan yang dilakukan tim ini. Pemain terlihat sangat cepat mengalami kelelahan. Pertengahan babak pertama saja pemain sudah terlihat kelelahan. Hal ini dilihat dari tidak mampunya pemain melakukan berbagai gerakan mencari peluang. Hal ini penulis menduga pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah yang berhubungan dengan VO₂max atau daya tahan aerobic. Sekolah Sepak Bola Macan ini diharapkan terus melahirkan bibit-bibit sepakbola kebanggaan kota Padang maupun Sumatera Barat. Anak binaan atau pemain yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Macan ini tidak hanya berasal dari kota Padang saja tetapi juga dari beberapa daerah lain. Jumlah pemain sepakbola binaan yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Macan ini pada tahun 2016-2017 berjumlah sekitar 52 orang dengan pengelompokan usia dari 9-20 tahun (data pengurus klub Sekolah Sepak Bola Macan Padang). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI. Berdasarkan permasalahan diatas terlihat menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang diduga disebabkan karena rendahnya kondisi fisik pemain. Untuk dapat mendukung keberhasilan bermain sepakbola, kondisi fisik dalam sepakbola hendaknya mendapat perhatian yang utama, dan jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih.

Metode

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Macan Padang. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan desember 2017 sampai Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di Sekolah Sepak Bola Macan Padang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, menurut (Lufri dan Ardi, 2014:155) Purposive Sampling adalah sampel yang sengaja dipilih berdasarkan karakteristik tertentu, yang diperlukan dalam penelitian dengan beberapa pertimbangan. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.



Tes pengukuran yang di lakukan dalam penelitian ini terdiri dari daya tahan aerobic Yo-Yo Intermittent Recovery test, Tes Kecepatan Dengan Lari 50 Meter, Tes kelincahan dengan lari bolak balik (shuttle run) 6x10 meter dan Tes daya ledak dengan Standing Broad jump. Setelah hasil data diperoleh dalam penelitian ini, selanjutnya data diolah dengan menggunakan statistik dengan menggunakan rumus statistik deskriptif kuantitatif yaitu pencarian nilai dengan pencarian presentase

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data

Daya Tahan Aerobic (Vo2 max)

Tabel : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>20.0	0	0	Sempurna
2	18.8-20.0	0	0	Baik sekali
3	17.4-18.7	0	0	Baik
4	15.7-17.3	0	0	Sedang
5	14.3-15.6	3	7.46	Rendah
6	<14.2	17	42.27	Kurang
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		40.21		Kurang
Skor Maksimum		41.44		Rendah
Skor Minimum		39.09		Kurang

Berdasarkan tabel diperoleh hasil pengukuran daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang dengan Yo-yo test. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 41.44 tergolong kategori rendah dan skor minimum 39.09 tergolong kategori kurang. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang = 40.21 ml/kg/mintergolong kategori kurang

Kecepatan (sprint 50m)

Tabel : Distribusi Frekuensi Kecepatan Sekolah Sepak Bola Macan Padang

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	< 4,6	0	0	Baik sekali
2	5,7-4,7	0	0	Baik
3	6,8-5,8	0	0	Sedang



4	7,9-6,9	16	80	Kurang
5	> 8	4	20	Kurang sekali
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		7.46		Kurang
Skor Maxsimum		6.72		Sedang
Skor Minimum		8.47		Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diperoleh hasil pengukuran kecepatan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang dengan sprint 50m. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 6,72 detiktergolong kategori sedang dan skor minimum 8,47 detik tergolong kategori kurang sekali. Rata–rata tingkat kecepatan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang = 7,46tergolong kategori kurang.

Kelincahan (*Agility Run*)

Tabel : Distribusi Frekuensi KelincahanSekolah Sepak Bola Macan Padang

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	< 15,5	0	0	Sempurna
2	15,6 – 16	0	0	Baik sekali
3	16,1 – 16,6	0	0	Baik
4	16,7 – 17,1	7	35	Cukup
5	> 17,2	13	65	Kurang
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		17.76		Kurang
Skor Maxsimum		16.71		Cukup
Skor Minimum		19.22		Kurang

Berdasarkan tabel diperoleh hasil pengukuran kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang dengan Shuttle Run 6 x10m. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 16,71 detiktergolong kategori Cukup dan skor minimum 19.22 detik tergolong kategori Kurang. Rata–rata tingkat kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang = 17.76 detiktergolong kategori Kurang.

Daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*)

Tabel : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot TungkaiSekolah Sepak Bola Macan Padang



No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>250	0	0	Sempurna
2	241 – 250	0	0	Sangat Baik
3	231 – 240	0	0	Baik
4	221 – 230	0	0	Sedang
5	211 – 220	19	95	Kurang
6	<210	1	5	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		194		Sangat Kurang
Skor Maksimum		211		Kurang
Skor Minimum		176		Sangat Kurang

Berdasarkan tabel diperoleh hasil pengukuran daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang dengan standing broad jump. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 211cm tergelong kategori Kurang dan skor minimum 176cm tergelong kategori sangat kurang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang = 194 cm tergelong kategori sangat kurang.

b. Pengujian Persyaratan Analisis.

Tabel. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Data Daya Tahan Aerobik	20	0.163	0.190	Normal
2	Data Kecepatan	20	0.137	0.190	Normal
3	Data Kelincahan	20	0.152	0.190	Normal
4	Data Daya Ledak Otot Tungkai	20	0.072	0.190	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga L_0 yang diperoleh lebih kecil dari harga L_t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan dan dilanjutkan untuk pengujian hipotesis penelitian.

B. Pembahasan

Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang 40,21 ml/kg/mindikategorikan kurang. Artinya pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang belum memiliki daya tahan aerobik yang baik. Diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang ini. Menurut Syafruddin (2013:101) mendefenisikan, "Daya Tahan merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama". Daya tahan aerobik yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan.

Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang 7,46 detik dikategorikan kurang. Pada olahraga sepakbola seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat membangun serangan sehingga tidak mudah diantisipasi lawan pada saat bertanding. Disamping itu seorang pemain sepakbola juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat.

Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang 17,76 detik dikategorikan sedang. Artinya, kelincahan yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang harus ditingkatkan. Menurut Hendri Irawadi (2013:108).kelincahan sangat identik dengan kemampuan kerja kaki (footwork). Apabila kelincahan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tidak mampu menggiring bola dengan baik. Sehingga, mengakibatkan pemain sulit untuk mengelabui atau melewati lawan disaat menggiring bola.

Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang 194 cm dikategorikan sangat kurang. Artinya, daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang belum maksimal. Menurut Syafruddin (2013:74) mengemukakan, "daya ledak adalah kekuatan eksplosive yang ditandai oleh penggunaan kekuatan maksimal dengan kecepatan tinggi". Apabila pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi permainan pemain seperti tendangan tidak maksimal sehingga sukar untuk melakukan tendangan dengan kuat, cepat dan terarah.

Kesimpulan

Dari hasil diperoleh Rata-rata Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak



Bola Macan Padang adalah 40,21 ml/kg/min tergolong kategori Kurang. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 7,46 detik tergolong kategori kurang. Rata-rata Kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 17,76 detik tergolong kategori Kurang. Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 194 cm tergolong kategori sangat kurang. Rata-rata Kondisi Fisik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang secara keseluruhan tergolong kategori Sangat Kurang.

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik melalui latihan lari jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan speed play, meningkatkan kemampuan kelincahan melalui latihan footwork dan meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan lompat tegak,

Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.

Penelitian ini hanya terbatas pada pemain Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Pemain Sekolah Sepakbola di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Rujukan

Arikunto, Suharsimi. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.

Arsil. 2000. Pembinaan Kondisi Fisik. UNP Press.

_____. 2015. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang. UNP

Bafirman. Agus, Apri. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP Padang.

Bangsbo, J, & Mohr, Magni 2008. Fitness Testing in Football – Fitness Training in Soccer II. www. Bangsbosport.com

Batty, C.E. 2011. Latihan Sepak Bola Mode Baru Pertahanan. Bandung: Pionir Jaya

Emral. 2013. Metodologi Latihan Fisik. Padang : Sukabina Press

Irawadi, Hendri. 2013. Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang: UNP

Luthan, Rusli dkk. 1991. Manusia dan Olahraga. ITB dan FPOK / IKIP Bandung.

Luxbacher, Joseph A. 2012. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



- PSSI. 2008. Laws of The Game. Peraturan Permainan. Jakarta: FIFA.
- Scheunemann, Timo S. 2012. Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Jakarta: buku tidak diterbitkan
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Bandung
- Suratmin. 2007. Pemanfaatan Sumber Daya Alam (SDA) dalam Peningkatan Volume Oksigen Maksimal. Singaraja : PoPari Bali.
- Syafruddin. 2013. Ilmu kepelatihan olahraga. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syahara, Sayuti. 2004. Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan). Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). Buku Ajar Sepakbola. Padang : FIK UNP Padang.
- . 2005. Buku Ajar Sepakbola. Padang : FIK UNP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2009. tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Yulifri & Arsil. 2016. Permainan Sepakbola. Padang: FIK UNP.
- Zalpendi, dkk. 2005. Buku Ajar Sepak Bola. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Padang: UNP.