

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA TUNAS MUDA
KECAMATAN TANJUNG EMAS
KABUPATEN TANAH DATAR**

Yogie Nofrianto Putra¹, Hastria Effendi²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study was not knowing the physical condition of players of the Tunas Muda football School in Tanjung Emas District, Tanah Datar Regancy, which included aerobic endurance, speed, agility and explosive power. This study aims to determine the physical condition of Players of the Tunas Muda Soccer School in Tanjung Emas District, Tanah Datar District, which deals with Aerobic endurance, speed, agility and explosive power.

The population of this study was that players who actively participated in training at the Tunas Muda Soccer School in Tanjung Emas District, Tanah Datar Regancy, numbered 35 people. The sampling technique uses purposive sampling. So, the sample in this study amounted to 28 people. Data collection was carried out by measuring the physical condition of the Tunas Muda Football School players in Tanjung Emas District, Tanah Datar District, covering aerobic endurance with Yo-Yo Intermittent Recovery test, speed test with 50 meter running test, agility test through shuttle run test (shuttle run).) 6x10 meters, tests the leg muscle explosive power with a standing broad jump test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics.

Research result ; "The average physical condition of the Players of the Tunas Muda Soccer School in Tanjung Emas District, Tanah Datar District, in terms of:" (1). The Aerobic Endurance owned by the Tunas Muda Soccer School Players in Tanjung Emas District, Tanah Datar District with an average of 1021.43 meters is classified as a medium category, (2) The speed possessed by the Tunas Muda Soccer School Players in Tanjung Emas District, Tanah Datar District, with an average of 7.73 seconds is categorized as less, (3)The agility of the Tunas Muda Soccer School Players in Tanjung Emas Sub-District, Tanah Datar District with an average of 17.61 seconds is classified as a less category, (4) The explosive power possessed by the Tunas Muda Soccer School Players in Tanjung Emas District, Tanah Datar District, with an average of 219 cm classified as a less category.

Keywords:*Physical Condition, Football*

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah



eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu mengambil seluruh populasi untuk menjadi sampel penelitian sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test *bleep test (Multi Stage Fines Test)*. Analisa komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan α 0,05.

Dari analisa data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 15,08 > t_{tabel} 1,73$.

Kata kunci: Pemberian Sari Kurma, Kemampuan Daya Tahan

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 bermartabat. 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 kontinyu 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, kaarena 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 kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kabupaten Tanah Datar juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya tempat pelatihan pemain sepakbola di Kabupaten Tanah datar tepatnya di Kecamatan Tanjung Emas salah satunya yaitu Sekolah Sepak Bola Tunas Muda yang berlokasi di Nagari Saruaso Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar..

Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di Kabupaten Tanah Datar sebagai rangkaian pembinaan yang diharapkan oleh PSSI, Sekolah sepak bola Tunas Muda berdiri pada tahun 2005 dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Sekolah Sepak Bola ini pernah mendapatkan prestasi yang cukup bagus dalam rentang waktu 3 tahun terakhir diantaranya Turnamen se-Sumbar di Andale Tahun 2016 (Juara 1), Turnamen se-Kabupaten Tanah Datar (Juara 4) Piala Danone tingkat Sumbar Tahun 2017 (Babak Penyisihan), Turnamen Mandala Cup Se-Sumatera Barat (Juara 1) dan pada tahun 2018 Sekolah Sepak



Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar mengalami penurunan prestasi atau tidak meraih prestasi sama sekali.

Berdasarkan pengamatan peneliti ke lapangan yang dilakukan pada bulan Januari 2019 terhadap pelaksanaan latihan dan pertandingan serta wawancara langsung dengan pelatih Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar yang bernama Oki Arnaira, diperoleh informasi bahwa prestasi Sekolah Sepak Bola Tunas Muda menurun dari beberapa tahun sebelumnya. Turunnya prestasi Sekolah Sepak Bola Tunas Muda diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang dimiliki dari beberapa pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 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 aerobik.

Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar ini diharapkan terus melahirkan bibit-bibit sepakbola kebanggaan Kabupaten Tanah Datar maupun Sumatera Barat. Anak binaan atau pemain yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar ini tidak hanya berasal dari Kabupaten Tanah Datar saja tetapi juga dari beberapa daerah lain. Jumlah pemain sepakbola binaan yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar ini pada tahun 2018-2019 berjumlah sekitar 35 orang dengan pengelompokan usia dari 9-20 tahun (data pengurus klub Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI.

Berdasarkan permasalahan diatas terlihat menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 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. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekoah Sepak Bola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar”**.

Metode

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu melihat tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang yaitu pada tingkat menengah (*formative phase*)-13 sampai 14 tahun berjumlah 12 orang, dan tingkat mahir (*final youth*)-15 sampai 20 tahun berjumlah 16 orang. Alasannya karena pada usia tersebut masalah latihan fisik dan kebugaran fisik sangatlah penting. Instrumen pada penelitian ini Daya Tahan aerobik dengan *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, kecepatan Dengan Lari 50 Meter, kelincahan dengan lari bolak balik (*shuttle run*) 6x10 meter dan daya ledak dengan *Standing Broad jump*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan menggunakan rumus statistik deskriptif kuantitatif

Hasil Penelitian

Tanjung Emas yang berkenaan dengan : daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan dan daya ledak. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 1021,43 dikategorikan sedang. Artinya Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar belum memiliki daya tahan *aerobic* yang baik. Diharapkan Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda



Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki sekarang ini. Daya Tahan merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Daya Tahan merupakan kemampuan organisme tubuh (fisik) untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. "Dalam permainan sepakbola, Daya Tahan merupakan aspek-aspek vital suatu permainan, apalagi dihadapkan kepada posisi pemain sepakbola yang memiliki tugas ganda, yaitu posisi menyerang dan bertahan". Artinya, kemampuan Daya Tahan yang baik dapat meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran tubuh". (Batty, 2011:104). Daya Tahan juga dibutuhkan sebagai kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang sewaktu melakukan aktivitas permainan yang kompleks dan dalam tempo yang tinggi disertai dengan aktivitas gerak secara terus menerus tanpa ada fase istirahat total sebelum waktu permainan usai. Jadi, apabila Daya Tahan yang dimiliki atlet tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti kemampuan bergerak secara terus-menerus dalam merealisasikan keterampilan bermain akan dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama kegiatan pertandingan berlangsung. Pada suatu pertandingan, seorang atlet dituntut agar mampu bergerak dinamis untuk mempertahankan penampilan dalam setiap momen yang ada. Oleh sebab itu, Daya Tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Agar dapat meningkatkan daya tahan pemain dapat dilakukan melalui latihan yang teratur, terukur dan terprogram

2. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 7,73 detik dikategorikan kurang. Sehingga, diharuskan Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar meningkatkan kecepatan, dapat melalui program latihan yang terprogram dan terstruktur. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga sepakbola, baik kemampuan secara beregu maupun perorangan kecepatan adalah suatu hal mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi dalam sepakbola. Pada



keterampilan dasar bermain sepakbola unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya adalah kecepatan bergerak dalam *dribbling* bola yang sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang demi mencetak gol, bahkan dapat pula melewati pemain belakang lawan ataupun penjaga gawang. Kecepatan juga sangat penting dalam melakukan gerakan *dribbling*, unsur kecepatan sangat diperlukan agar pemain mampu *dribbling* bola dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien.

3. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 17,61 detik dikategorikan kurang. Artinya, kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar belum maksimal. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terorganisasi dengan baik. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat dari satu titik ke titik lain. Unsur kekuatan dan kelentukan dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh. Saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan menumpu atau menolakkan kaki, dan kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya. Pada cabang olahraga permainan sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau melakukan *dribbling* dan mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam mengubah arah. Kelincahan



dalam *dribbling* bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat melakukan serangan ke gawang lawan. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

4. Rata-rata tingkat daya ledak yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 219 cm dikategorikan kurang. Artinya, daya ledak yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar belum maksimal dan harus lebih ditingkatkan. Daya ledak merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan diperlukan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek.
5. Untuk melakukan teknik-teknik yang baik, khususnya pada cabang olahraga sepakbola sangat dibutuhkan sekali daya ledak yaitu tenaga ledakan yang digunakan pada saat melakukan *shooting* ke gawang, *long passing*, melompat ke atas saat melakukan *heading* bola dan oleh penjaga gawang saat menangkap bola. Daya ledak otot tungkai yang bagus dapat melakukan tendangan dengan kuat, cepat dan terarah, baik untuk melakukan *shooting, longpassing, free kick, corner kick* maupun *penalty kick*. Pada saat melompat daya ledak tungkai bawah harus dalam keadaan baik agar dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan serangan di udara (*heading*) maupun untuk melakukan lompatan oleh penjaga gawang dalam menangkap bola.

Daya ledak dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terprogram, Menurut Batty (2011:104) “daya ledak yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola”. Oleh sebab itu, latihan daya ledak yang dimaksudkan dibutuhkan untuk menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, kemampuan *shooting, longpassing, free kick, corner kick, penalty kick*, kemampuan melompat di udara (*heading*) dan kemampuan melompat bagi penjaga gawang.

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :



1. Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan rata-rata 1021,43 meter tergolong kategori sedang.
2. Kecepatan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan rata-rata 7,73 detik tergolong kategori kurang.
3. Kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan rata-rata 17,61 detik tergolong kategori kurang.
4. Daya ledak yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan rata-rata 219 cm tergolong kategori kurang.

2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan dan daya ledak melalui program-program latihan yang terstruktur, terencana dan terprogram.
3. Untuk Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan dan di tambah diluar jam latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Muda Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada 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 : FIKUNP Padang.
- Bangsbo, J, & Mohr, Magni 2008. *Fitness Testing in Football – Fitness Training in SoccerII*. [www. Bangsbosport.com](http://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.

