

KONDISI FISIK ATLET SS BANDAREJO FC KELOMPOK UMUR 15 - 17

Titi Armelia¹, Didin Tohidin², Andri Gemaini³

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

titiarmelia1@gmail.com, didintohidin@fik.unp.ac.id, andrigemaini@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is that it is not known whether the physical condition of the SS Bandarejo FC athletes in the 15-17 Years Age Group in the New Normal Era is not known. The purpose of this study was to determine how well the level of physical condition of the athletes of SS Bandarejo FC in the Age Group 15-17 Years in the New Normal Era. This type of research is classified as a descriptive study which aims to reveal or describe the review of the physical condition of the athletes of SS Bandarejo FC in the Age Group 15-17 Years in the New Normal Era. The population in this study was the athletes of SS Bandarejo FC in the age group of 15-17 years in the New Normal era, which amounted to 25 people, the sampling was carried out by total sampling technique and the sample in this study amounted to 25 people. The data collection technique was by testing the physical condition of the athletes who were the research sample. The data analysis of this study used a frequency distribution technique with the calculation of the percentage $P = F/N \times 100\%$. Research instrument, endurance test (bleep test), speed test (sprint 30 meters), leg muscle explosive power (standing broad jump), flexibility (fleximometer), agility (run back and forth 4x5 meters). Based on data analysis, the results of this study found that the ability of the physical condition of 25 athletes SS Bandarejo FC Age Group 15-17 Years In the New Normal Era included in the "moderate" classification, only 4 people (16%) were in very good category, 2 people (8%) with good category, 15 people (60%) moderate category, 3 people (12%) less category, 1 person (4%) very less

Keywords: physical training.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui baik atau buruknya kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal. Jenis penelitian ini tergolong kepada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap atau menggambarkan tentang tinjauan kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal yang berjumlah sebanyak 25 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik total sampling dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kondisi fisik kepada atlet yang menjadi sampel penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan presentase $P = F/N \times 100\%$. Instrumen penelitian, tes daya tahan (bleep test), tes kecepatan (lari 30 meter), daya ledak otot tungkai (standing broad jump), kelentukan (fleximometer), kelincahan (lari bolak balik 4x5 meter). berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ini ditemukan bahwa kemampuan kondisi fisik dari 25 orang atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal termasuk dalam klasifikasi "sedang" ditemukan hanya 4 orang (16%)



kategori baik sekali, 2 orang (8%) dengan kategori baik, 15 orang (60%) kategori sedang, 3 orang (12%) kategori kurang, 1 orang (4%) kurang sekali.

Kata kunci: latihan fisik.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan seseorang dengan cara sadar, aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk membentuk jasmani. dan rohani yang sehat, sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesehatan. Olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan Pendidikan, Rekreasi, dan Kesegaran Jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam UU. RI Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pada Bab II Pasal 4 sebagai berikut :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dalam pencapaian prestasi sepakbola, yang paling berpengaruh adalah faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet termasuk sepakbola dan harus dijadikan hal yang terpenting dalam latihan guna pencapaian prestasi, diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, kecepatan reaksi, koordinasi dan lainnya. Seorang atlet sepakbola juga harus mampu menguasai teknik-teknik dasar dalam sepakbola dengan baik. Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. “Teknik dasar bermain sepakbola di kelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Dan teknik tanpa bola terdiri dari lari, lompat, dan tackling” (Tim Sepak bola UNP, 2006:60). Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus pula, permainan sepak bola akan indah untuk dimainkan, bahkan dalam suatu pertandingan akan mudah untuk memperoleh kemenangan. Untuk pencapaian tujuan di atas maka perlu meningkatkan usaha-usaha pengadaan latihan secara kontiniu, mengadakan kompetisi antar sekolah sepak bola, antar klub, pengadaan sarana dan prasarana dengan baik untuk menunjang latihan, Tujuan melakukan permainan sepakbola pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal SS Bandarejo FC merupakan club sepakbola yang banyak diminati di Nagari



Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sampai sekarang klub ini masih eksis dan selalu memunculkan atlit-atlit baru baik dari anak-anak maupun remaja. club SS Bandarejo FC mulai berdiri pada 3 Maret 2017 disahkan pada 15 Oktober 2017, pada tahun 2017 nama club SS Bandarejo FC masih menggunakan SSB bandarejo, pada tahun 2019 nama ini di ganti oleh ketua sepakbola Bandarejo menjadi SS Bandarejo FC yang tujuannya untuk membentuk atlet sepak bola yang profesional yang bisa bersaing di tingkat daerah maupun nasional. Selain atlit, pelatih sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi atlit pelatih yang bagus akan memberikan pengaruh yang baik kepada prestasi atlet, pada tahun 2015 pelatih SS Bndarejo FC sudah memiliki Lisensi D PSSI pariaman dan pada tahun 2018 memiliki Lisensi C AFC di Padang.

Atlet SS Bandarejo FC sudah mulai di asuh dari usia 12 Tahun sampai sekarang. Dengan seiring berjalannya waktu club ini terus memunculkan atlet-atlet yang berprestasi hal ini terlihat saat club SS Bandarejo FC mengikuti ivent Pra Aqua Danone yang berlangsung di Stadion Singa Harau Kabupaten 50 Kota pada Tahun 2017 dalam 200 SSB Se Provinsi Sumatra Barat club SS Bandarejo FC Memasuki urutan 20 besar, tidak hanya itu Club SS Bandarejo FC juga mengikuti turnamen piala Bupati di Kabupaten Pasaman Barat untuk kategori usia 13 tahun di turnamen piala Bupati tersebut Club SS Bandarejo FC mendapatkan juara 2 dan pemain terbaiknya juga terpilih dari club SS Bandarejo FC, tiap tahun club ini selalu mengikuti iven-iven yang di adakan baik tingkat Daerah maupun Provinsi hal ini juga terlihat pada tahun 2019 club SS Bandarejo FC juga mengikuti ivent tournament 2 Provinsi 4 Kabupaten yang 2 Provinsi adalah Sumatra Barat dan Sumatra Utara sedangkan 4 Kabupatennya adalah Pariaman, Pasaman Barat, Pasaman Dan Agam. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal tentu dengan melakukan latihan yang optimal karena tanpa melakukan latihan prestasi optimal mustahil akan di dapat

Sebelum New Normal diterapkan prestasi atlit SS Bandarejo FC sangat bagus ini terlihat dari ivent-ivent yang di ikutinya dan juga dari pelaksanaan latihan club SS Bandero FC berjalan sesuai jadwal,dalam latihan 2 kali seminggu yaitu jumat sore dan minggu sore ,dimana satu pertemuan menekankan pada teknik dan pertemuan berikutnya menekankan pada fisik sehingga peningkatan demi peningkatan terlihat. Dalam satu pertemuan pelatih SS Bandarejo FC hanya memberikan 2 macam program latihan hal ini dilakukan agar atlet SS Bandarejo FC lebih menguasai program latihan yang di berikan. Teknik dasar yang selama ini rutin di berikan kepada pemain SS Bandarejo FC adalah passing (mengoper bola), control (menghentikan bola), dribling (menggiring bola), heading (menyundul), dan long (menendang), sedangkan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain SS Bandarejo



FC kelompok umur 15-17 Tahun berkenaan dengan daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, dan kelincahan.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola bandarejo Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat pada bulan Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain atlet SS Bandarejo FC Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat yang telah terdaftar dan aktif latihan. Berdasarkan data dari pengurus SS Bandarejo FC pemain berjumlah 25 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang di ambil langsung dari tes kondisi fisik dan data sekunder adalah berupa dokumentasi yang di ambil dari pengurus atlet SS Bandarejo FC Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. data yang di peroleh di analisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan rumus $P = \frac{F}{n} \times 100\%$

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2006:118). adapun variabel yang dimaksud disini adalah variabel tunggal, yaitu seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15 - 17 Tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Adapun komponen dan tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik yaitu hasil pengukuran terhadap, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15 - 17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat, yang meliputi daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan kelincahan. Untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing - masing data dapat di deskripsikan sebagai berikut.

1. Daya tahan

Berdasarkan hasil tes kemampuan daya tahan menggunakan bleep test (multistage fitness test) yang dilakukan terhadap 25 orang atlet, diperoleh rata rata (mean) adalah 31,08, simpangan baku (standar deviasi) 4,52, nilai tertinggi (maximum) 40,2, dan nilai terendah (minimum) 23,6. adapun hasil pengukuran terhadap daya tahan aerobik (VO₂max) atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada tabel 6 distribusi frekuensi dibawah



ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik

No	MI/kg.bb/menit	Klasifikasi	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1.	> 53	Tinggi	0	0
2.	43 - 52	Bagus	0	0
3.	34 - 42	Cukup	6	24
4.	25 - 33	Sedang	17	68
5.	< 24	Rendah	2	8
Jumlah			25	100

Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan aerobik (Vo_{2max}) yang dilakukan terhadap 25 atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi, tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi bagus. 6 orang (24 %) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup, 17 orang (68%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang, 2 orang (8%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki daya tahan aerobik (Vo_{2max}) pada klasifikasi sedang, secara keseluruhan kemampuan daya tahan aerobik (Vo_{2max}) atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi sedang yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 31,08.

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kemampuan kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter yang dilakukan terhadap 25 orang atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat, di peroleh rata - rata (mean) 16,51, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 7,35, nilai tertinggi (maximum) 28,51, dan nilai terendah (minimum) 4,51, adapun hasil pengukuran terhadap kecepatan pemain dapat dilihat pada tabel 7. distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

No	Detik	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	3,58 - 3,91	Baik Sekali	0	0
2.	3,92 - 4,34	Baik	11	44
3.	4,35 - 4,72	Sedang	14	56
4.	4,73 - 5,11	Kurang	0	0
5.	5,12 - 5,50	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Tidak ada pemain yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi baik sekali, 11 orang (44%) pemain dengan klasifikasi baik, 14 orang (56%) pemain dengan klasifikasi sedang, tidak ada pemain yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali, dari hasil tersebut Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan kecepatan dengan klasifikasi baik dan sedang, secara keseluruhan kemampuan kecepatan pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi “sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 4,35.

3. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan hasil tes kemampuan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan lompat jauh tanpa awalan yang dilakukan terhadap 25 orang pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat di peroleh rata - rata (mean) 268,8, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 25,61, nilai tertinggi(maximum) 343 dan nilai terendah (minimum) 220 adapun hasil pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai pemain dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Cm	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	> 250	Sempurna	19	76
2.	241 - 250	Sangat baik	3	12
3.	231 - 230	Baik	0	0



4.	221 - 230	Sedang	2	8
5.	211 - 220	Kurang	1	4
6.	< 210	Kurang sekali	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 8 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. 19 orang (76%) pemain dengan klasifikasi sempurna, 3 orang (12%) pemain dengan klasifikasi sangat baik, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik, 2 orang (8%) pemain dengan klasifikasi sedang, 1 orang (4%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali, dari hasil tersebut Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, sangat baik dan sedang, secara keseluruhan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi "sempurna" yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 268,8,

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes kelentukan dengan menggunakan *flexiometer* yang dilakukan terhadap 25 orang pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Di peroleh rata - rata (*mean*) adalah 15,68, simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 4,93, nilai tertinggi (*maximum*) adalah 24, dan nilai terendah (*minimum*) adalah 10. hasil kelentukan pemain dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Cm	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	> 24	Baik Sekali	2	8
2.	18 - 23	Baik	8	32
3.	12 - 17	Sedang	9	36
4.	6 - 11	Kurang	6	24
5 .	< 5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 9 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. 2 orang (8%) pemain dengan klasifikasi baik sekali, 8 orang (32%) pemain dengan klasifikasi baik, 9 orang (36%) pemain dengan klasifikasi sedang, 6 orang (24%) pemain dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kelentukan dengan klasifikasi sedang secara keseluruhan kelentukan pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi “sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 15,68, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan menggunakan shuttle run 4 x 10 meter yang dilakukan terhadap 25 orang pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Di peroleh rata - rata (mean) adalah 19,05, simpangan baku (standar deviasi) adalah 3,99, nilai tertinggi (maximum) adalah 24,5 dan nilai terendah (minimum) adalah 13,19. hasil kelincahan pemain dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

No	Detik	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	> 12,10	Baik Sekali	0	0
2.	12,11 - 13,53	Baik	3	12
3.	13,54 - 14,96	sedang	2	8
4.	14,97 - 16,39	kurang	2	8
5.	> 16,40	Kurang Sekali	18	72
Jumlah			25	100

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 10 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (12%) pemain dengan klasifikasi baik , 2 orang (8%) pemain dengan klasifikasi sedang, 2 orang (8%) pemain dengan klasifikasi kurang, 18 orang (72%), dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki

kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali secara keseluruhan kelincahan pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi “kurang sekali ” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 19,05

6. Kondisi Fisik Atlet SS Bandarejo FC kelompok Umur 15-17 Tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan hasil tes, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan. Berdasarkan analisis data dari 5 tes yang dilakukan terhadap 25 atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat, di peroleh rata - rata (mean) 51,06 simpangan baku (standar deviasi) 5,76 nilai tertinggi (maximum) 66,01 dan nilai terendah minimum (39,78) untuk lebih jelas dapat dilihat dari Hasil tes kondisi fisik pemain pada tabel di bawah

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik

No	Jumlah	Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif(%)
1	>59,59	Baik sekali	4	16
2	53,19 - 59,59	Baik	2	8
3	46,51 - 53,18	Sedang	15	60
4	40,41 - 48, 80	Kurang	3	12
5	<40,41	Kurang sekali	1	4
Jumlah			25	100

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 11 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. pemain yang memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi baik sekali, 4 orang (16%) pemain dengan klasifikasi baik , 2 orang (8%) pemain dengan klasifikasi sedang, 15 orang (60%) pemain dengan klasifikasi kurang, 3 orang (12%), dan pemain dengan klasifikasi kurang sekali 1 orang (4%) dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi “sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 51,06.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan

Menurut Bafirman (2008:33) mengartikan “daya tahan adalah sebagai waktu bertahan



yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan". dengan demikian dapat diartikan daya tahan merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam suatu pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Namun secara defenitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting, karena merupakan basis dari elemen - elemen kondisi fisisk yang lain, secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan.

Dalam permainan sepak bola dibutuhkan waktu yang lama untuk selalu bergerak seperti berlari, menedang dan lain sebagainya. Untuk itu secara umum pemain sepakbola harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik dalam mendukung penampilan yang prima dan pencapaian prestasi yang tinggi. Daya tahan dalam sepakbola merupakan kesangan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat VO₂max yang dilakukan terhadap 25 atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat, sebagian besar daya tahan aerobik atlet termasuk kedalam klasifikasi "sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 31,08. berdasarkan uraian hasil temuan penelitian tentang daya tahan aerobik (Vo₂max) pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat, tersebut masih banyak yang rendah daya tahan aerobik (Vo₂max) hal ini dikarenakan kurang nya pelaksanaan latihan atau program latihan tidak berjalan dengan semestinya selama New Normal diterapkn oleh pemerintah.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik(Vo₂max) pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar termasuk dalam klasifikasi "sedang". Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik salah satunya pelatih dapat memberikan latiahn secara mandiri terhadap atlet selama New Normal diterapkan, agar dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat.

2. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari suatu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Hal serupa dikemukakan oleh pompa dalam hendri (2013:62)bahawa"kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan



suatu jarak tertentu dengan cepat". kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi, dan jarak perpindahan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang berlari menempuh jarak dalam tempo/ waktu yang sesingkat - singkatnya, kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan. Bila seseorang pemain ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia harus mengembangkan kekuatannya, keterkaitan antara kekuatan dengan kecepatan pada dasarnya bertolak belakang, kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar semakin rendah, hal ini dapat diartikan bahwasemakin besar beban luar maka semakin rendah pula kecepatan geraknya.

Dari 25 atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar kecepatan pemain berada pada klasifikasi "sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 4,35, Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahawa pemain yang memiliki kecepatan yang kurang dan kurang sekali hal ini disebabkan karena kurangnya melakukan latihan kecepatan selama New Normal diterapkan, dalam sepakbola kecepatan sangat penting sekali peranannya, bagi pemain yang memiliki kecepatan yang baik tentu pemain tersebut dapat mengejar dan merebut bola dari pihak lawan. Tetapi apabila seseorang pemain sepakbola memiliki tingkat kecepatan yang kurang maksimal maka pemain tersebut akan kewalahan dalam menghadapi pemain lawan, sehingga kemungkinan akan kalah dalam melakukan pertandingan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar termasuk kedalam klasifikasi 'sedang" oleh sebab itu bagi pemain yang masih kurang kemampuan kecepatan nya perlu ditingkatkan dengan memberikan bentuk latihan kecepatan seperti latihan lari sprint, baik latihannya secara kelompok maupun mandiri.

3. Daya ledak otot tungkai

Dalam kegiatan berolahraga explosive power merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena explosive power atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan. Pyke dkk dalam ismaryati(2006:59) power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis atau explosive serta mengakibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat singkatnya

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh mencapai tujuan yang di kehendaki. Dari 25 pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi “sempurna” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 268,8

Seorang pemain sepakbola yang memiliki daya ledak otot tungkai yang rendah bisa berpengaruh terhadap kualitas menendang bola sehingga tendangan yang dilakukannya tidak terkontrol, begitu juga sebaliknya jika pemain memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus maka akan mampu melakukan teknik yang baik seperti melakukan passing, shooting, heading, dribbling, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat termasuk dalam klasifikasi “sempurna”

4. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi, dalam olahraga kalau kita membahas mengenai kelentukan atau fleksibilitas, biasanya kita mengacu pada ruang gerak sendi tubuh Syafruddin (2011:158) “ kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerak yang besar atau luas”. maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Dengan demikian terlihat jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan keterampilan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain, bahkan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan dan ketepatan. Didalam olahraga sepakbola semakin bagus kelentukan seorang pemain maka akan semakin mudah dalam melakukan berbagai macam gerakan terutama gerakan dribbling dan shooting.

Dari 25 pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar kemampuan kelentukan pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi “sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 15,68,

Dari penjelasan diatas, maka dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki kelentukan yang kurang disebabkan karena kurangnya latihan selama New Normal diterapkan , akibatnya



pemain kesulitan dalam bergerak sehingga pemain kesulitan untuk melakukan teknik dalam sepakbola, bila seorang pemain sepak bola memiliki kelentukan yang baik tentunya mereka mampu melakukan teknik permainan sepakbola dengan baik dan juga dapat terhindar dari cedera

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelentukan pemain secara keseluruhan berada pada klasifikasi sedang. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kelentukan dengan memberikan bentuk latihan seperti: back up, kayang, raih ujung kaki(sit and reach) untuk meningkatkan kelentukan sendi

5. Kelincahan

menurut Nurhasan (2008) bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain. Menurut Hendri Irwandi (2014:189) “kelincahan merupakan kemampuan bergerak cepat sambil mengubah arah” sedangkan Hendri Neldi (2008:79) mengartikan “ kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang di hadapi dan di kehendaki” kelincahan yang di miliki merupakan hasil dari mengikuti latihan. Dengan demikian, latihan kelincahan adalah aktifitas fisik yang di lakukan dengan cara berulang-ulang dan terdapat gerakan unsur mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Dari 25 pemain atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingsuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar kemampuan kelincahan atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingsuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi “kurang sekali ” yang dibuktikan dengan nilai rata - rata 19,05,

Dari penjelasan tersebut terlihat jelas bahwa kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC sangatlah kurang hal ini disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan baik mandiri maupun kelompok selama Era New Normal diterapkan.

6. Kondisi Fisik Atlet SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 Tahun di Era New Normal di Nagari Lingsuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat

Sepak bola merupakan olahraga yang kompleks dan membutuhkan gerakan serta aktifitas yang cukup tinggi, oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam



mendukung penampilan prima dan keberhasilan dalam pertandingan sepak bola. Disamping itu kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan teknik yang di butuhkan dalam permainan sepakbola, permainan sepakbola sangat membutuhkan kesiapan tim secara keseluruhan sebagai aktipasi terhadap kemungkinan terjadinya gangguan dan masalah yang ikut mempengaruhi pencapaian suatu prestasi, oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima

Kondisi fisik ini sangat penting karena memiliki pengaruh yang besar saat pertandingan, untuk dapat tampil maksimal dalam suatu pertandingan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik adapun kondisi fisik yang dibutuhkan antara lain: daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan. Daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting, daya tahan memiliki fungsi agar pemain sepak bola bisa menyelesaikan pertandingan dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, selain itu seorang pemain sepak bola harus mempunyai kecepatan agar dapat menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga bisa merebut bola dari lawan, daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat menedang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan. Kelentukan juga sangat penting dalam sepakbola, kelentukan sangat erat kaitannya dengan ruang gerak dan persendian otot, seorang atlet sepakbola harus memiliki kelentukan yang baik, karena dalam permainan sepakbola berbagai teknik ditampilkan, baik teknik dengan bola seperti lari dalam berbagai variasi, berlari maju mundur, lari bergerak kesamping dan melompat seperti melakukan teknik menyundul. Begitu juga dengan kelincahan, kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiring bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan.

Dengan demikian untuk dapat tampil maksimal dalam suatu pertandingan sepak bola di butuhkan kondisi fisik yang baik, karena dengan kondisi fisik yang baik memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang di berikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, selain itu pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan ataupun pertandingan yang berat. Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat di perlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi artinya olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima saat melakukan aktifitas. Jadi, keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik kondisi fisik maka akan semakin besar peluangnya dalam mencapai suatu prestasi. Berdasarkan



analisis data dan hasil penelitian menyatakan bahwa dari 25 orang pemain SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat.

Menurut Irwandi (2013:3) mengemukakan "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan agar seorang atlit bisa meraih prestasi yang optimal

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan agar bisa mencapai prestasi yang optimal, oleh sebab itu komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seseorang atlet terhadap tuntutan - tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan sepakbola. Dalam permainan sepak bola pemain harus bisa melakukan teknik - teknik permainan sepakbola yang di dukung oleh kondisi fisik yang baik. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: daya tahan , kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan. Seluruh komponen tersebut dibutuhkan untuk menunjang teknik dan taktik permainan seperti: menggiring bola, menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam passing, mengontrol bola, mel;akukan gerak tipuan, serta pemain dapat bertahan bermain selama 2 x 45 menit dan pertambahan waktu tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk menjamin kesiapan seorang pemain sepakbola maka kondisi fisik sangatlah berperan penting.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kondisi fisik atlit SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat masih rendah atau sebagian besar masih termasuk dalam kategori sedang. Untuk itu perlu ditingkktkan lagi kondisi fisik atlit SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat dengan melakukan latihan terprogram dan kontiniu baik oleh pelatih maupun pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik atlit SS Bandarejo FC kelompok umur 15-17 tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat maka dapat disimpulkan sebagai berikut; Daya tahan aerobik (Vo2max) disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki daya tahan aerobik (Vo2max) pada klasifikasi sedang. Kecepatan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain



memiliki kemampuan kecepatan dengan klasifikasi baik dan sedang. Daya Ledak dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, sangat baik dan sedang. Kelentukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kelentukan dengan klasifikasi. Kelincahan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang. Kondisi Fisik dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi "sedang".

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 2010). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang : Wineka Media. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press
- Bafirman & Apri Agus. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: UNP.
- Buku Pedoman Akademik. 2011. Padang : FIK UNP.
- Burhanuddin, C.I., & Abdi, M.N. 2020. Krisis Ekonomi Global dari dampak Penyebaran Virus Corona. *Akmen: Jurnal Ilmiah*. Vol. 17(1). 90-98. Available at <https://e-jurnal.stienobelindonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/866/823>
- Chania, A. A. 2019. Tinjauan kondisi fisik atlet jarak menengah unit kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal pendidikan olahraga*, 2(1), 2654-8887
- Hardianyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 2622-0295
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Indonesia.go.id, Portal informasi indonesia, 31 May 2020, 07:54 WIB <https://indonesia.go.id/ragam/komoditas/ekonomi/mengenal-konsep-new-normal> di akses pada 25/26/2020.
- Irwandi, Hendri . 2019. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP.
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga. 2005. *Undang Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda Dan Olahraga
- Muhammad Idris Artikel "Panduan Lengkap Penerapan New Normal yang Wajib Dipatuhi Perusahaan", <https://money.kompas.com/read/2020/05/25/090300826/panduan-lengkap-penerapan-new-normal-yang-wajib-di-patuhi-perusahaan> di akses tanggal 24 juni 2020
- Neldi, Hendri. 2014. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung Alfabeta
- Sukadiyanto (2005: 130) *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Melatih Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2010. *Sepakbola Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Yulfitri. 2010. *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP

