

PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PSDM MARGOSUKO BANCAR KABUPATEN TUBAN

MUHAMMAD WILDAN AL ASY ARI

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.17060484052@mhs.unesa.ac.id

MOKHAMAD NUR BAWONO

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mokhamadnur@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pengaruh pandemi covid-19 ini telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia saat ini. Khususnya dalam dunia sepakbola. Dengan hal ini untuk mengetahui seberapa dampaknya di dalam Indonesia, terutama dalam bidang olahraga sepakbola yang paling populer di semua kalangan anak-anak maupun orang tua. Dalam situasi hal tersebut dapat mempengaruhi dampak yang buruk di dalam cabang olahraga karena pandemi covid-19, dengan adanya penelitian ini dapat bisa mengetahui seberapa bahaya dalam melakukan kegiatan olahraga sepakbola seperti biasa dalam keadaan pandemi covid-19 dan bisa mempertahankan tingkat kondisi fisik para pemain di dalam latihannya, tidak terlalu efektif saat berlatih di dalam pandemi covid. Tujuan penelitian ini sebagai tinjauan umum terkait pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode *Based on Research* yaitu untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran suatu masalah dan guna mencari solusi atau pemecahan masalah dari pengaruhnya pandemi covid-19 terhadap tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan model angket. Penelitian ini menggunakan 20 sampel. Sedangkan teknik tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain melalui instrumen atau alat-alat yang diperlukan untuk mengumpulkan data tersebut seperti kun, stopwatch dan buku untuk mencatat hasil yang didapatkan oleh para pemain PSDM. Namun, teknik ini penting untuk dievaluasi sesuai dengan kondisi setempat mengingat dalam pandemi saat ini fasilitas dari berlatih sangat berbeda pada pemain sepakbola.

Kata Kunci : covid-19, pandemic, kondisi fisik, sepakbola

Abstract

The impact of the COVID-19 pandemic has changed many aspects of human life today. Especially in the world of football. This is to find out how big the impact is in Indonesia, especially in the field of football which is the most popular among children and parents. In this situation, it can have a negative impact on sports due to the covid-19 pandemic, with this research, you can find out how dangerous it is to carry out football sports activities as usual in a Covid-19 pandemic and be able to maintain the level of physical condition of the players in their training. , not very effective when practicing in the covid pandemic. The purpose of this research is as a general overview related to the COVID-19 pandemic. This research uses the Based on Research method, which is to find and develop and test the truth of a problem and to find solutions or solutions to the impact of the COVID-19 pandemic on the level of physical condition of football players at PSDM Margosuko Bancar, Tuban Regency. This research is quantitative using a questionnaire model. This research uses 20 samples. While the test technique is used to determine the level of physical condition of the players through the instruments or tools needed to collect the data such as kuns, stopwatches and books to record the results obtained by PSDM players. However, this technique is important to evaluate according to local conditions considering that in the current pandemic the facilities for training are very different for football players.

Keywords: covid-19, pandemic, physical condition, football

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak di mainkan seluruh Indonesia sampai ke Eropa, olahraga ini memberikan manfaat bagi yang melakukan permainan tersebut tetapi sebelum olahraga sepakbola dimainkan alangkah baiknya melihat stamina atau kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena melihat kondisi fisik pemain sangat penting bagi seluruh pemain khususnya permainan sepakbola.

Pada saat bulan Desember 2019, terjadilah wabah yang sangat berbahaya pada pernafasan yang parah yang disebabkan oleh covid-19, awal datangnya di provinsi Hubei Cina atau berasal dari Wuhan, dengan secepatnya bisa menyebar diseluruh dunia. Oleh karena itu, waktu mulai bulan Februari 2020 dan seterusnya semua ajang olahraga terutama sepakbola berlangsung dibatalkan atau ditunda supaya untuk mencegah penularan dari virus corona tersebut.

Didalam pandemi covid-19 yang sedang berlangsung ini adalah krisis global skala yang belum pernah terjadi sebelum di zaman modern. Dan saat ini menjadi meningkat paruh kedua tahun 2020, virus SARS-COV-2 memiliki infeksi lebih dari 4,5 juta diseluruh dunia dengan lebih dari 300.000 kematian.

Didalam tengah-tengah pandemi covid-19 yang berbahaya saat ini, dengan memfokuskan pada olahraga mungkin bertampak sepele atau bahkan tidak nyaman. Namun permintaan untuk menghadiri acara olahraga dinegara-negara ini mungkin memberitahu sesuatu tentang didalam negara menanggapi keadaan darurat kesehatan masyarakat sekitarnya, terutama yang membutuhkan jarak sosial.

Pentingnya dalam performa kondisi fisik pada permainan anak asuhannya membuat para pelatih untuk terus menerus mengembangkan serangkaian latihan agar tetap selalu pada performa yang terbaik agar mencapai tujuan yang berupa prestasi di dalam ajang sepakbola. Dalam karakter kondisi fisik di ajang sepakbola tentunya menjadi acuan utama pelatih dalam meningkatkannya kemampuannya sehingga dalam penelitian ini akan menggambarkan tentang kondisi fisik yang harus dikembangkan terus oleh para pelatih meskipun di dalam pandemi covid-19 dan bisa melihat hasil yang diinginkan.

Peningkatan kondisi fisik adalah dasar-dasar untuk meningkatkan kebugaran seseorang pemain. Komponen dasar dari seorang peningkatan kondisi fisik adalah daya tahan kardiorespirasi, dimana pengambilan

oksigen menjadi maksimal saat melakukan meningkatkan kondisi fisik atau lebih jelas VO2Max menjadi standar utama untuk mengevaluasi (Baumann, 2015). VO2Max adalah maksimum volume oksigen yang dapat dikonsumsi seseorang dalam hitungan menit dan biasanya relevan dengan masa tubuh. Oleh karena itu, satuan ukuran VO2Max adalah ml/kg/menit.

Dalam melatar belakangi covid-19 adalah pandemi virus corona dapat berpotensi penularan melalui pendekatan atau kerumunan banyak orang yang dapat mempengaruhi seluruh dunia pada tahun 2020. Jarak sosial dan kontak langsung ke makhluk hidup WHO merekomendasikan tidak dianjurkan untuk mengontrol transmisi. Hal ini dapat menempatkan banyak Negara-negara dalam keadaan terkunci terutama bidang olahraga yang telah dipengaruhi oleh covid-19. Dalam semacam cabang olahraga, biasanya dianggap sebagai kegiatan sehat juga diperdebatkan. Berbagai olahraga sepakbola professional local, telah diatur oleh Asosiasi sepakbola pada akhirnya penundaan atau liga sepakbola belum bisa diadakan lebih cepat dikarenakan beresiko bagi penonton dan pemain sepakbola tersebut.

Untuk mengikuti sistem pergerakan dalam olahraga sepakbola selama latihan pun ditantang selama penguncian pandemi saat ini yang memungkinkan adanya perubahan dari penurunan kondisi fisik para pemain.

Secara umum, yang dimaksud dengan kondisi fisik dan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan dari seseorang pemain untuk melakukan kerja sehari-hari atau berlatih secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Sangat penting untuk pemain sepakbola PSDM memiliki kebugaran dalam kondisi fisik yang baik meskipun dilanda dalam pandemi, karena dimasa pandemi seperti ini semua orang tidak tahu kapan, dimana, dan siapa yang sedang membawa bakteri bahkan virus menular yang membuat sekitarnya terpapar. Cara yang paling baik yaitu dengan menjaga kondisi fisik para pemain, dengan memiliki kondisi fisik yang cukup baik maka imunitas seorang pemain akan meningkat serta berguna untuk melawan dan menghadang bakteri maupun virus yang akan menyerang tubuh kita.

Menurut dua pengertian mengenai kondisi fisik diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas

fisik dan komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik meningkatkan ataupun pemeliharaan.

Dalam penelitian ini digunakan metode *Based on Research* dengan alasan untuk mengetahui atau menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dan mengetahui masalah sebenarnya guna untuk mengetahui solusi atau pemecahan masalah pada soal penelitian tersebut.

Tujuan penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa peningkatan peran dari kondisi fisik para pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban didalam masa pandemi COVID-19 saat ini. Sebagai evaluasi untuk mempertahankan kondisi fisik para pemain untuk bisa berlatih semaksimal mungkin didalam pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini merupakan rancangan penelitian deskriptif atau dengan penelitian kualitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian dengan cara menjawab persoalan dari kondisi dilapangan pada saat penelitian dengan menggambarkan dan pengamatan terhadap subjek yang akan diteliti.

Hal ini sering dilakukan bila jumlah pemain relative kecil, kurang dari 20 pemain, sehingga sampel yang akan digunakan dalam penulisan adalah anggota pemain dijadikan sampel.

Ini adalah kesempatan penting untuk menggaris bawahi tidak hanya pentingnya olahraga teratur, tetapi juga konsekuensi yang mengejutkan dari absennya dalam berolahraga. Pre-global tingkat absenya dalam berolahraga fisik melebihi 30%, dengan menyebabkan efek buruk pada kesehatan fisik dan mental lebih dari tiga juta kematian setiap tahun bahkan sebelumnya covid-19.

Tes pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat kondisi pemain PSDM Margosuko Bancar dengan metode *Based on Research* sendiri merupakan suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan untuk menemukan atau mengembangkan serta menguji kebenaran dan masalah atau guna mencari solusi atau pemecahan masalah tersebut.

Penelitian ini adalah suatu proses dimana kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu secara teliti, krisis dalam mencari sumber yang fakta dengan menggunakan langkah-langkahnya, keinginan untuk mengetahui sesuatu tersebut secara teliti, muncul

karena adanya suatu masalah yang membutuhkan jawaban yang benar. Fokus perhatian dalam suatu penelitian adalah masalah yang dituangkan dalam pertanyaan penelitian, masalah yang muncul dalam pikiran peneliti berdasarkan situasi yang meragukan (Muhammad Mulyadi, 2011).

Dalam tes pengaruh pandemi COVID-19 terhadap tingkat kondisi fisik pemain diukur sesuai dengan tingkat usia pemain, adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut: satu test diawali dengan berdo'a terutama dan selanjutnya pemanasan terlebih dahulu supaya tidak terjadinya ketegangan pada otot pada saat melakukan inti dari latihan untuk jadi bahan penelitian tersebut, test dilakukan dengan seperti lari ke kun dan sampai kun lainnya dan lainnya, dengan menggunakan dua penguji mencatat ke titik tertentu kalau seorang pemain sudah berada ke titik tersebut dan metode lainnya mengikutinya.

Sumber data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Based on Research* karena data diambil langsung di lapangan dan penelitian ini dengan Usia 20 Tahun dan keseluruhan pemain berjumlah 20 pemain.

Latihan kondisi fisik adalah suatu proses dalam peningkatan kemampuan fisik yang dijalankan dengan menitik beratkan pada efisien latihan yang bertahap dimana setiap orang memiliki kondisi fisik yang berbeda tergantung dari usia, aktifitas sehari-hari dan lain-lainnya, dengan hal ini kita bisa melihat dari para pemain saat tes berlangsung.

Hal ini harus diperhatikan oleh peneliti terutama dari pelatih yang sudah membuat PSDM berdiri, untuk mengevaluasi perkembangan fisik supaya kedepannya kondisi fisik para pemain semakin bagus. Oleh karena itu peneliti ingin memfokuskan pergerakan pemain terhadap kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban.

Dalam kegiatan penelitian yang paling penting adalah pengumpulan data. Menyusun instrument itu pekerjaan penting didalam langkah-langkah penelitian, tetapi pengumpulan jauh lebih penting jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap subjektif peneliti. Itulah sebabnya untuk menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani dengan baik agar diperoleh dengan hasil baik pula.

Menurut Gulo, instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, pengamatan, atau daftar pertanyaan yang disiapkan oleh para peneliti untuk mendapatkan informasi lebih jelas. Instrument disebut

dengan pedoman pengamatan ,wawancara atau kuesioner sesuai dengan metode yang digunakan (Gulo, 2000). Instrument yaitu alat atau fasilitas untuk digunakan dalam penelitian pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006).

Dalam penelitian ini yang digunakan 2 yaitu data primer dan data sekunder, dalam penelitian berlangsung ini data primer penelitian diperoleh langsung dari pelatih dan pemain sebagai subjek penelitian melalui teknik pengumpulan data wawancara. Sedangkan untuk memperoleh data sekunder atau data pendukung digunakan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk data dengan kategorikan dan hasil dari persentasenya, setiap mengukur tingkat kondisi fisik pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Tentunya sesuai dengan instrumen penelitian yang langsung menuju dilapangan dan kemudian dianalisa dan dijelaskan secara detail. Berikut adalah penjelasan disetiap pengambilan data yang sudah dilaksanakan dari data yang telah dikumpulkan dan selanjutnya diadakan perhitungan atau analisis data, maka hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut bawah ini:

Dari data yang telah dikumpulkan dan selanjutnya diadakan perhitungan atau analisis data, maka hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut bawah ini:

1. Tes VO2Max

Tabel 1.hasil Tes Pengukuran VO2Max

No	Inisial	Hasil	Kategori
1.	AN	7.1	Sedang
2.	AS	6.4	Kurang
3.	AZ	6.7	Kurang
4.	YDS	5.5	Kurang Sekali
5.	MEU	5.7	Kurang Sekali
6.	IK	7.2	Sedang
7.	AKA	7.4	Sedang
8.	AM	7.1	Sedang
9.	NA	5.3	Kurang Sekali

10.	KF	8.4	Baik
11.	AR	8.2	Baik
12.	GM	8.1	Baik
13.	SM	6.3	Kurang
14.	WSA	6.2	Kurang
15.	MMA	8.3	Baik
16.	FM	8.3	Baik
17.	YAK	8.7	Baik
18.	DBS	9.4	Baik Sekali
19.	LVK	7.7	Sedang
20.	SMA	6.1	Kurang

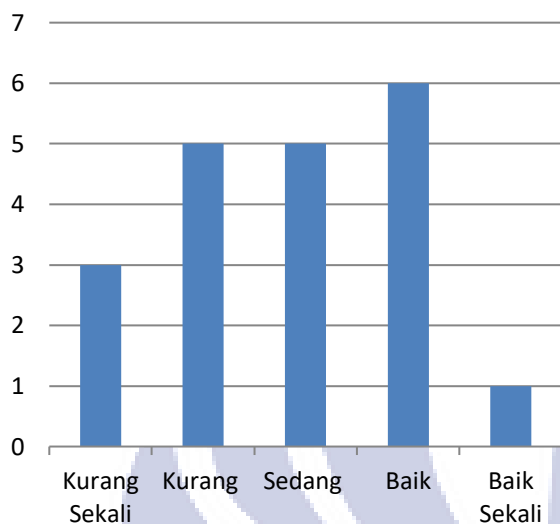
Dari hasil tes VO2Max pada pemain sepakbola PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban dengan terdapatnya 1 pemain dengan kategori baik sekali, 6 pemain dengan kategori baik, 5 pemain dengan kategori sedang, 5 pemain dengan kategori kurang, 3 pemain dengan kategori kurang sekali. Berikut ini hasil dari perhitungan persentasenya.

Tabel 2. Persentase Hasil

Kategori	Jumlah	Presentase
Kurang sekali	3	15
Kurang	5	25
Sedang	5	25
Baik	6	30
Baik Sekali	1	5
Total	20	100

Tabel diatas data tersebut menjelaskan bawah VO2Max para pemain sepakbola PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Kategori kurang sekali sebanyak 15%, kategori kurang sebanyak 25%, kategori sedang sebanyak 25%, kategori baik sebanyak 30%, kategori baik sekali sebanyak 5%. Dalam berdasarkan pada tabel diatas bahwa kemampuan VO2Max pemain PSDM Margosuko Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban dalam kecepatan termasuk kategori baik.

Grafik Hasil Tes VO2Max Terhadap Pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban



Berdasarkan data hasil dari data grafik dengan metode *Bleep test* atau dinamakan tes VO2Max pada pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban, dan berjumlah 20 pemain telah memiliki nilai baik. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui seberapa ketahanan para pemain saat menunggu jeda lambat sampai cepat dalam per menit sampai detik.

2. Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Inisial	Hasil	Kategori
1.	AN	5.47	Sedang
2.	AS	5.52	Sedang
3.	AZ	5.30	Baik
4.	YDS	5.18	Baik sekali
5.	MEU	5.75	Kurang
6.	IK	5.86	Kurang Sekali
7.	AKA	5.41	Sedang
8.	AM	5.08	Baik Sekali
9.	NA	5.85	Sedang
10.	KF	5.20	Baik
11.	AR	5.33	Sedang
12.	GM	5.20	Kurang Sekali
13.	SM	5.70	Baik Sekali
14.	WSA	5.65	Kurang
15.	MMA	5.91	Kurang Sekali

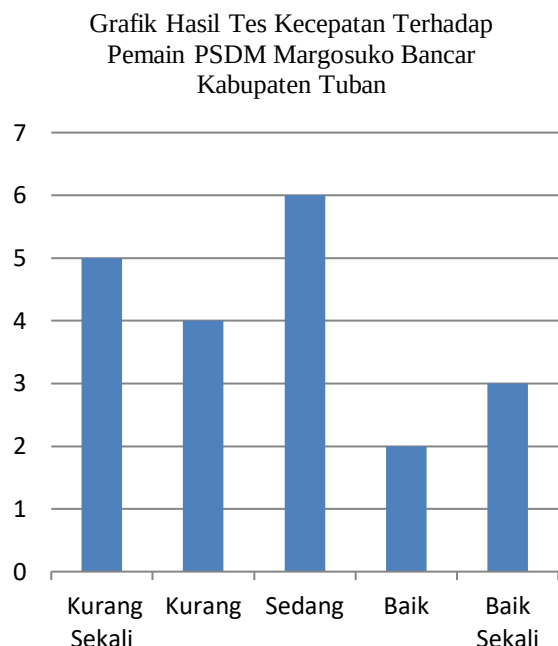
16.	FM	6.00	Kurang Sekali
17.	YAK	5.73	Kurang
18.	DBS	5.77	Kurang
19.	LVK	6.03	Kurang Sekali
20.	SMA	5.68	Sedang

Dari hasil tes kecepatan lari 30 meter pemain sepakbola PSDM Margosuko Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Terdapat 3 pemain dengan kategori sangat baik, 2 pemain dengan kategori baik, 6 pemain dengan kategori sedang, 4 pemain dengan kategori kurang, dan 5 pemain dengan kategori sedang. Berikut ini adalah hasil perhitungan persentasenya.

Tabel 6. Persentase Hasil

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang sekali	5	25
Kurang	4	20
Sedang	6	30
Baik	2	10
Baik Sekali	3	15
Total	20	100

Tabel diatas dapat di jelaskan dalam melihat pengaruh pandemi pada kondisi fisik pemain dalam hal kecepatan pemain sepakbola PSDM Margosuko Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban. Kategori kurang sekali sebanyak 25%, kategori kurang sebanyak 20%, kategori sedang sebanyak 30%, kategori baik sebanyak 10%, dan kategori baik sekali sebanyak 15%. Dalam berdasarkan pada tabel diatas bahwa kemampuan kondisi fisik pemain PSDM Margosuko Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban dalam kecepatan termasuk kategori Sedang.



Berdasarkan data hasil dari data grafik dengan metode tes kecepatan lari 30 meter pada pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban, dan berjumlah 20 pemain telah memiliki nilai sedang. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kecepatan gerak dalam waktu yang dicapai kecepatan berlari 30 meter dalam satuan per menit.

Pembahasan

Hasil dari pengukuran 2 unsur (VO2Max dan Kecepatan) kondisi fisik yang sudah dilaksanakan akan menjadikan dasar untuk mengevaluasi kinerja atau latihan PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Dan lebih intinya para pemain PSDM yang bisa konsisten untuk menjaga tingkat kondisi fisik dan ada yang juga belum bisa meningkatkannya didalam masa pandemi.

Dari hasil tes kemampuan VO2Max yang sudah dilaksanakan dalam bertahap didapatkan rata-rata dalam kategori Baik, seseorang pemain PSDM kemampuan untuk mendapatkan VO2Max sangat penting keberadaannya. Dimana dalam VO2Max merupakan aspek penting untuk setiap para pemain lainnya dan harus dimiliki terutama kepada pemain sepakbola PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Dimana tipe permainan sepakbola terdiri dari 2x45 menit dan membutuhkan paru-paru yang maksimal.

Faktor tes daya tahan atau disebut VO2Max yang dimiliki setiap pemain sepakbola sangat

dipengaruhi diantaranya proses latihan yang dilakukan pemain. Dalam melakukan latihan yang menyesuaikan program yang diberikan pelatih memberikan dampak yang baik bagi pemainnya.

Hasil dari penelitian selanjutnya adalah kecepatan dengan tes lari 30 meter yang dimana bertujuan untuk melakukan serangan atau melakukan pola bertahan karena dalam tes kecepatan sangatlah penting juga dalam permainan sepakbola khususnya dalam pemain PSDM, seseorang melakukan kecepatan yang baik atau diatas rata-rata maka dapat menguasai jalannya permainan. Akan tetapi unsure tingkat kondisi fisik para pemain harus juga diimbangi dengan kemampuan menggiring bola yang cukup baik, dalam hasil dari penelitian lari 30 meter melalui tahapan pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan pelatihannya yang terlalu kurang karena didalam kondisi pandemi covid-19.

Kecepatan diartikan oleh Syafruddin (2012:86) Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak atau jangkauan tertentu dengan secepat-cepatnya. Dapat juga dikatakan dengan kecepatan sebagai suatu kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Dalam dasarnya tidak mudah bagi pemain untuk memiliki kemampuan kecepatan diatas rata-rata apa lagi didalam kondisi pandemi covid-19 sangatlah ekstra lebih untuk mendapatkan yang maksimalnya.

Sejak kecil sampai dewasa, melakukan pergerakan fisik supaya tingkatan fisik semakin baik hal itu penting agar mengatasi kurang bergerak kepada pemain dalam rangka memfasilitasi pencegahan resiko penyakit gaya hidup yang semakin meningkat.

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukan suatu tindakan (action dan activity) dan memberikan kekuatan (energy) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan tersendiri tahu mengurangi tidak seimbang (Hadi, 2019). Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah meningkatkan kondisi fisik.

Untuk membutuhkan proses latihan menjadi efisien dan mencapai perubahan yang maksimal atau yang diinginkan, kita harus mengetahui: kondisinya bahwa permainan sepakbola menempatkan pemain dalam pertandingan dan mencoba untuk menciptakan kondisi yang lebih maksimal juga diproses latihannya dan bisa mengembangkannya meskipun didalam

pandemi covid-19 yang sangat pengaruh bagi pernapasan terutama seorang pemain saat berlatih juga harus menjaganya

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dalam penelitian dan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tes *Based on Research* sebagai prediksi kemampuan menggunakan daya tahan seperti (VO2Max) dan kecepatan para pemain PSDM supaya mengetahui bagaimana pengaruh dari pandemi Covid-19 terhadap tingkat kondisi fisik pemain PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. Dari hasil penelitian ini ditarik kesimpulan bahwa rata-rata hasil dari penelitian kali ini dalam tes VO2Max dalam kategori baik, sedangkan dengan tes kecepatan berkategori sedang.

Saran

Bagi para pembaca ataupun peneliti dari konsep seperti ini hendaknya menjadi tambahan wawasan dan ilmu baru supaya tahu bahwa melihat latihan dalam berbagai cabang olahraga masih signifikan terutama didalam cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Adek Saputra, & Argantos. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. Vol:5(1). <https://doi.org/10.24036/jpo132019>.
- Agung Septian Nosa. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol:1(1).
- Andy Supriady. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. Musamus Journal of Physical Education and Sport. Vol:3(2).
- Arif Yanuar Musrifin, & Andi Anshari Bausad. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Mataram Soccer Akademi NTB. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol:6(1). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>.
- Ashley Ying-Ying Wong, Samuel Ka-Kin Ling, Lobo Hung-Tak Louie, George Ying-Kan Law, Raymond Chi-Hung So, Daniel Chi-Wo Lee, Forrest Chung-Fai Yau, Patrick Shu-Hang Yung. (2020). *Impact of the COVID-19 Pandemic on sport and exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Bayu Tri Atmojo & Purbodjati. (2020). Tingkat kondisi fisik kecepatan, Kekuatan, Kelentukan, dan Kebugaran Jasmani Anggota UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya. Vol: 8(1).
- Fani Alfariidhi, & Siti Nurrochmah. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. Vol:3(2). <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>.
- Gian Nicola Bisciotti, Cristiano Eirale, Alessandro Corsini, Christophe Baudot, Gerard Saillant, Hakim Chalabi. (2020). *Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations*.
- J. James Reade & Cari Singleton. (2020). Demand for public Event in the COVID-19 pandemic: a case study of European football. <https://doi.org/10.1080/164742.2020.1841261>.
- Marek TVRDY, Anton Lednický, Pavol Peracek, Marco Obetko, Matej Babic. (2020). *Changes in the level of selected conditionabilities of youth soccer player*. DOI:10.7752/jpes.2020.04231.
- M. Akbar Husein Allsabab. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Pada Pemain Sepakbola Kesehatan Jasmani Dan Olahraga. Vol:6(1).
- Muhammad Mulyadi. (2011). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkan. Jurnal Studi Komunikasi Dan Media. Vol:15(1).
- M Ridwan. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Peforma Olahraga. Vol:5(1). <https://doi.org/10.24036/jpo142019>.
- M. Soekarno Putra, & Imam Solikin. (2020). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. IT Journal Research and Development (ITJRD). Vol:5(1). [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281).
- Rian Putra, & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 AMPLEK Nagari Kabupaten Agam. Jurnal Patriot. Vol:2(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.561>.
- Sigurd Pedersen, Daq Johansen, Andrea Casolo, Morten B. Randers, Edvard H. Sagelv,

- BoyeWelde, Andreas
KjaerengWinther&SveinArnePettersen.
(2021). *Maximal Streng, Sprint, and Jump Performance in High-Level Female Football Players Are Maintained With a Customized Training ProgramDuring the COVID-19 Lockdown.*
- Tee Joo Yeo. (2020). *Sport and Exercise During and Beyond the COVID-19 Pandemic.*
- Tommy Apriantono, Indria Herman, Muhammad Fahmi Hasan, Agung Dwi Jurniarsyah, Iwa Ikhwan Hidayat, Sri Indah Ihsani, Ilham Indawan, Bagus Winata, Imam Safei.(2020). *An Analysis of Physical Activity, VO2 Max, And Daily Activity of Senior High School Student and West Java PPLP (Training Center) Student.*
- Thalha Alhamid, & Budur Anufia. (2019). *Resume: Instrumen Pengumpulan Data.*
- Weda. (2021). *Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol: 7(1). Doi: 10.5281/zenodo.4452635.*

