

# KARAKTERISTIK ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PADA TIM SEPAKBOLA NGANJUK LADANG FC 2019

**Lukman Eka Apriyanto**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [lukmanapriyanto@mhs.unesa.ac.id](mailto:lukmanapriyanto@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Imam Syafi'i, M.Kes**

Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [imamsyafii@unesa.ac.id](mailto:imamsyafii@unesa.ac.id)

## Abstrak

Kondisi Fisik dan Antropometri merupakan faktor untuk menunjang kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik dan antropometri pemain nganjuk ladang FC. Kondisi fisik meliputi kecepatan, kelincahan, Daya Tahan Jantung, dan kekuatan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 responden. Hasil penelitian menunjukkan pemain nganjuk ladang FC, memiliki kategori "sangat baik" sebanyak 2 atlet (9,09%), kategori "baik" sebanyak 3 atlet (13,64%), kategori "sedang" sebanyak 10 atlet (45,45%), kategori "kurang" sebanyak 4 atlet (18,18%), kategori "sangat kurang" sebanyak 3 atlet (13,64%). Kekuatan memiliki kategori "baik" sebanyak 4 atlet (18,18%), kategori "sedang" sebanyak 18 atlet (81,82%). Kelincahan kanan kategori "baik" sebanyak 3 atlet (13,64%), kategori "sedang" sebanyak 18 atlet (81,82%), kategori "kurang" sebanyak 1 Atlet (4,55%). Kelincahan kiri memiliki kategori "baik" sebanyak 9 atlet (40,91%), kategori "sedang" sebanyak 13 atlet (59,09%). Vo2max memiliki kategori "sedang" sebanyak 9 atlet (40,91%), kategori "kurang" sebanyak 13 atlet (59,09%). Pada hasil Antropometri, IMT memiliki kategori "ideal" sebanyak 18 atlet (81,82%) dan pada kategori "Gemuk (Tingkat Ringan)" sebanyak 4 atlet (18,18%). Ketebalan lemak memiliki kategori "baik" sebanyak 18 atlet (81,82%) dan kategori "sedang" sebanyak 4 atlet (18,18%). Dari hasil penelitian dan pengambilan data kondisi fisik dan antropometri pada pemain nganjuk ladang fc bahwa kondisi fisik dan antropometri secara keseluruhan baik, adapun aspek kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah kemampuan daya tahan jantung

**Kata Kunci:** Kondisi fisik, Antropometri, Sepakbola.

## *ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND PHYSICAL CONDITION OF THE FOOTBALL TEAM NGANJUK LADANG FC 2019*

### Abstract

Physical conditions and anthropometry are factors to support the ability of athletes to get achievement. The purpose of this research is to find out the characteristics and anthropometry of the Nganjuk Ladang FC player. Physical conditions include speed, agility, endurance, and strength. The samples in this study were 22 respondents. The results of the research show Nganjuk Ladang FC players, having "very good" categories of 2 athletes (9.09%), "good" categories of 3 athletes (13.64%), "moderate" categories of 10 athletes (45.45%), the "less" category is 4 athletes (18.18%), the "very less" category is 3 athletes (13.64%). Strength has a "good" category of 4 athletes (18.18%), a "medium" category of 18 athletes (81.82%). Right agility in the "good" category by 3 athletes (13.64%), "medium" category by 18 athletes (81.82%), "less" category by 1 athlete (4.55%). Left agility has a "good" category of 9 athletes (40.91%), a "medium" category of 13 athletes (59.09%). Vo2max had 9 "moderate" categories of athletes (40.91%), 13 "less" categories (59.09%). In the Anthropometry results, BMI had an "ideal" category of 18 athletes (81.82%) and in the "Fat (Light Level)" category of 4 athletes (18.18%). Fat thickness has a "good" category of 18 athletes (81.82%) and a "medium" category of 4 athletes (18.18%). From the results of research and data collection on physical conditions and anthropometry in players in the field of fc fields that the overall physical and anthropometric conditions are good, the aspects of physical conditions that need to be improved are the ability of the heart's endurance

**Keywords:** Physical Condition, Antropometri, Soccer

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki perkembangan yang baik dalam hal sepakbola, hal ini ditandai dengan kemunculan klub-klub profesional dan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) serta akademi sepakbola yang semakin banyak. Tujuan didirikan klub maupun SSB adalah untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi bibit usia dini agar nantinya dapat berprestasi sebagai pemain sepakbola profesional baik dalam negeri maupun luar negeri (Pradana dan Bulqini, 2018). Wilayah provinsi Jawa Timur khususnya di Kabupaten Nganjuk, memiliki tim kesebelasan yang bernama Nganjuk Ladang FC, tim ini baru terbentuk pada tahun 2019 dan pertama kali mengikuti liga 3 Jawa Timur. Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir tim sepakbola Kabupaten Nganjuk belum memiliki prestasi yang baik. Dikarenakan tidak adanya data track dan record pemain tentang kondisi fisik, sehingga tidak ada standart untuk rekrutmen pemain yang berkualitas. Hal ini merupakan salah satu faktor berhentinya prestasi sepakbola di Kabupaten Nganjuk.

Dalam pembinaan kesebelasan sepakbola terdapat komponen yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal. Setiap pelatih harus senantiasa mengupayakan agar semua pemain yang dimiliki selalu dalam kondisi fisik yang prima. Menurut Primasoni dan Sulistiyono, (2018) kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik pemain sepakbola dituntut selalu dalam keadaan prima. Fisik yang prima menjadi syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, hal ini dikarenakan sepanjang permainan sepakbola berlangsung, pemain harus berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa, 2012).

Kondisi fisik pemain sepakbola juga berkesinambungan dengan ukuran struktur tubuh, karena dengan tidak di tunjangnya ukuran struktur tubuh (antropometri) yang ideal dan baik maka komponen kondisi fisiknya pun tidak akan baik. Antropometri adalah studi tentang ukuran, bentuk, proporsionalitas, komposisi, pematangan biologis dan fungsi tubuh manusia Deporte (2017). Pengukuran Antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi fisik dan komposisi kasar tubuh, meliputi berat badan, tinggi badan dan lemak kulit. Dalam olahraga kemampuan fisik berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) dimana berat badan dan tinggi badan akan berdampak langsung terhadap kemampuan fisik pemain dikarenakan pencapaian hasil latihan akan sulit

dievaluasi apabila tidak adanya prosedur yang telah ditentukan atau terstandartisasi (Toruan dan Setijono, 2017).

Perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pemain, dengan harapan pelatih dapat menggunakannya sebagai acuan untuk menentukan strategi yang akan diterapkan didalam permainan sepakbola, agar kegagalan pada tim di Kabupaten Nganjuk sebelumnya tidak terulang lagi pada tim yang baru.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Batembat, Pace kabupaten Nganjuk, Jawa Timur pada 18 dan 19 september 2019.

Populasi dalam dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung pada Tim Sepakbola Nganjuk Ladang FC. Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Nganjuk Ladang yang terdaftar pada kompetisi liga 3 berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh
2. Pengukuran Ketebalan Lemak (Skinfold)
3. 20 meter sprint tes
4. Vertical Jump
5. Arrowhead Agility Run Test
6. Yo-yo Intermittent Recovery Test

Analisis data dilakukan agar data dapat disajikan secara sistematis. Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi data

Menghitung rerata (*mean*), nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi. Dengan rumus sebagai berikut:

- a. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : rata – rata

$\sum X$  : jumlah nilai X

N : Jumlah sampel (Maksum, 2007)

- b. Standart Deviasi

$$SD = \frac{\sum (xi - x)^2}{N}$$

Keterangan:

SD : Standart deviasi

$\bar{x}$  : Rerata sampel

$xi$  : Nilai-nilai dalam sampel

N : Jumlah sampel (Sriundy, 2015)

2. Presentasi Kategori

Menghitung presentase distribusi frekuensi. Dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentasi Kategori} = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

n : Target yang dicapai

N : Jumlah total (Maksum, 2007)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Deskripsi Data**

Analisis hasil penelitian menggunakan analisis deskriptif. Tingkat Kondisi Fisik pemain Nganjuk Ladang FC dikategorikan menjadi lima kategori yaitu, Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang dan Sangat Kurang. Deskripsi data memberikan gambaran , rata – rata,nilai terbesar, nilai terkecil, dan standar deviasi. dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Deskripsi Data**

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
IMT	22	19,56	26,37	23,72	1,97
Ketebalan Lemak	22	32	57	44,14	7,47
Kecepatan	22	2.50	3.44	3.05	0,23
Kekuatan	22	42	60	51,41	4,37
Kelincahan Kanan	22	8.01	9.48	8.76	0,33
Kelincahan Kiri	22	8.03	8.81	8.46	0,21
VO <sub>2</sub> Max	22	40.77	52.53	45.97	3.42

Berdasarkan deskripsi data yang disajikan pada tabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Diketahui rata – rata IMT yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 23,72 yang termasuk dalam kategori ideal, nilai terkecil IMT yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 19,56 yang termasuk dalam kategori ideal, nilai terbesar IMT yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 26,37 yang termasuk dalam kategori gemuk tingkat ringan, dan Standar deviasi atau simpangan baku IMT yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 1,97.
2. Diketahui rata – rata Ketebalan Lemak (*Skinfold*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 44,14 yang termasuk dalam normal, nilai terkecil Ketebalan Lemak (*Skinfold*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 32 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terbesar Ketebalan Lemak (*Skinfold*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 57 yang termasuk dalam kategori kelebihan

lemak tingkat ringan dan Standar deviasi atau simpangan baku Ketebalan Lemak (*Skinfold*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 7,47.

3. Diketahui rata – rata Kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 3.05 yang termasuk dalam kategori sedang, nilai terkecil Kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 2.50 yang termasuk dalam kategori sangat baik, nilai terbesar Kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 3.44 yang termasuk dalam kategori sangat kurang dan Standar deviasi atau simpangan baku Kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 0,23.
4. Diketahui rata – rata Daya Ledak (*Power*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 51,41 yang termasuk dalam kategori baik, nilai terkecil Daya Ledak (*Power*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 42 yang termasuk dalam kategori sedang, nilai terbesar Daya Ledak (*Power*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 60 yang termasuk dalam kategori baik dan Standar deviasi atau simpangan baku Daya Ledak (*Power*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 4,37.
5. Diketahui rata – rata Kelincahan kanan yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.76 yang termasuk dalam kategori sedang, nilai terkecil Kelincahan kanan yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.01 yang termasuk dalam kategori baik, nilai terbesar Kelincahan kanan yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 9.48 yang termasuk dalam kategori kurang dan Standar deviasi atau simpangan baku Kelincahan kanan yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 0,33.
6. Diketahui rata – rata Kelincahan kiri yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.46 yang termasuk dalam kategori sedang, nilai terkecil Kelincahan kiri yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.03 yang termasuk dalam kategori baik, nilai terbesar Kelincahan kiri yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.81 yang termasuk dalam kategori sedang dan Standar deviasi atau simpangan baku Kelincahan kiri yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 0,33.
7. Diketahui VO<sub>2</sub>Max rata – rata yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 45.9736 yang termasuk dalam kategori kurang, nilai terkecil VO<sub>2</sub>Max yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 40.77 yang termasuk dalam kategori kurang, nilai terbesar VO<sub>2</sub>Max yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 52.53 yang termasuk dalam kategori sedang dan Standar deviasi atau simpangan baku VO<sub>2</sub>Max yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 3.42369.

## Distribusi Frekuensi

### Hasil Tes Antropometri

Indeks Massa Tubuh (IMT)

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi IMT**

Kategori	Norma	N	Presentase
Kurus (Tingkat Berat)	<17	0	0 %
Kurus (Tingkat Ringan)	17.0-18.5	0	0 %
Ideal	18.5-25.0	18	81,82 %
Gemuk (Tingkat Ringan)	25.0-27.0	4	18.18 %
Gemuk (Tingkat Berat)	27>	0	0 %

Berdasarkan tabel 2 hasil dari tes IMT (Indeks Massa Tubuh) pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain dengan presentase 81,82 % dari total pemain adalah ideal, dan 4 pemain berkategori gemuk tingkat ringan.

Ketebalan Lemak (*Skinfold*)

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ketebalan Lemak**

Kategori	Norma (mm)	N	Presentase
Kekurangan Lemak (tingkat berat)	<11.3	0	0 %
Kekurangan Lemak (tingkat ringan)	11.3-29.8	18	81,82 %
Normal	29.9-48.4	4	18.18 %
Kelebihan Lemak (tingkat ringan)	48.5-67.1	0	0 %
Kelebihan Lemak (tingkat berat)	>67.1	0	0 %

Berdasarkan tabel 3 hasil tes ketebalan lemak pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain dengan presentase 81,82 % dari total pemain adalah kekurangan lemak tingkat ringan, dan 4 pemain berkategori normal.

### Hasil Tes Kondisi Fisik

Kecepatan

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kecepatan**

Kategori	Norma (s)	N	Presentase
Sangat Baik	<2.84	2	9,09 %
Baik	2.84-2.98	3	13,64 %
Sedang	2.99-3.12	10	45,45 %
Kurang	3.13-3.26	4	18,18 %
Sangat Kurang	>3.26	3	13,64 %

Berdasarkan tabel diatas hasil dari tes kecepatan menggunakan 20 m *speed test* pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 2 pemain dengan presentase 9,09 % memiliki kemampuan kecepatan sangat baik, 3 pemain dengan presentase 13,64 % memiliki kemampuan kecepatan baik, 10 pemain dengan presentase 45,45%

memiliki kemampuan kecepatan sedang, 4 pemain dengan presentase 18,18% memiliki kemampuan kecepatan kurang, dan 3 pemain dengan presentase 13,64% memiliki kemampuan kecepatan sangat kurang.

Daya Ledak

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Daya Ledak**

Kategori	Norma (cm)	N	Presentase
Sangat Baik	>69	0	0 %
Baik	55-69	4	18.18 %
Sedang	41-54	18	81,82 %
Kurang	26-40	0	0 %
Sangat Kurang	<26	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas hasil dari tes Kekuatan (*Strenght*) pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain dengan presentase 81,82 % memiliki kemampuan kekuatan kategori sedang, dan 4 pemain dengan presentase 18,18 % memiliki kemampuan kekuatan kategori baik.

Kelincahan

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kelincahan Kanan**

Kategori	Norma (s)	N	Presentase
Sangat Baik	<7.32	0	0 %
Baik	7.32-8.38	3	13,64 %
Sedang	8.39-9.23	18	81,82 %
Kurang	9.24-9.85	1	4,55 %
Sangat Kurang	>9.85	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas hasil dari tes kelincahan kanan pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain dengan presentase 81,82 % memiliki kemampuan kelincahan kategori sedang, 3 pemain dengan presentase 13,64% memiliki kemampuan kelincahan kategori baik, dan 1 pemain dengan presentase 4,55% memiliki kemampuan kelincahan kategori kurang.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kelincahan Kiri**

Kategori	Norma (s)	N	Presentase
Sangat Baik	<7.66	0	0 %
Baik	7.66-8.44	9	40,91 %
Sedang	8.45-9.12	13	59,09 %
Kurang	9.13-9.87	0	0 %
Sangat Kurang	>9.87	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas hasil dari tes kelincahan kiri pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 9 pemain dengan presentase 40,91 % memiliki kemampuan kelincahan kategori baik, dan 13 pemain dengan presentase 59,09 % memiliki kemampuan kelincahan kategori sedang.

## Daya Tahan Jantung dan Paru ( $VO_2Max$ )

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi  $VO_2Max$**

Kategori	Norma	N	Presentase
Sangat Baik	>60.93	0	0 %
Baik	53.87-60.93	0	0 %
Sedang	46.48-53.54	9	40,91 %
Kurang	39.42-46.14	13	59,09 %
Sangat Kurang	<39.42	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas hasil dari tes  $VO_2Max$  pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 9 pemain dengan presentase 40,91 % memiliki kemampuan  $VO_2Max$  kategori sedang, dan 13 pemain dengan presentase 59,09 % memiliki kemampuan  $VO_2Max$  kategori kurang.

## Pembahasan

### Hasil Tes Antropometri

#### 1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah skala untuk menilai keadaan status gizi seseorang. Seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan memiliki kekuatan otot yang lebih kuat dibandingkan dengan gizi buruk (Tang, 2014).

Atlet yang memiliki kategori IMT normal memiliki kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan atlet dengan kategori IMT gemuk, sebab komposisi lemak tubuhnya relatif rendah dan komposisi ototnya relatif tinggi (Tang, 2014). 4 pemain yang memiliki kategori IMT kategori gemuk perlu menjaga pola makan untuk mencapai IMT yang ideal.

#### 2. Ketebalan Lemak (*Skinfold*)

Pengukuran ketebalan lemak merupakan cara yang spesifik untuk mengetahui kondisi tubuh, lebih dominan mengandung otot atau lemak (Ramayulis, 2008). Pengukuran ini dilakukan pada bagian tubuh yang banyak mengandung lemak diantaranya, *triceps*, *biceps*, *subscapular*, *abdominal*, *front thigh*, dan *medial calf*.

Lemak dapat mempengaruhi berat badan, kelebihan kadar lemak berdampak buruk bagi kemampuan kondisi fisik terkhusus kelincuhan dan kecepatan (Toruan, 2017).

### Hasil Tes Kondisi Fisik

#### 1. Kecepatan

Menurut Taner dan Gore (2017), Atlet yang memiliki kemampuan Kecepatan kurang dari 2.84s berkategori sangat baik. Dari 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 2 pemain memiliki kemampuan kecepatan sangat baik, 3 pemain memiliki kemampuan kecepatan baik, 10 pemain memiliki kemampuan kecepatan sedang, 4 pemain memiliki kemampuan kecepatan kurang, dan 3 pemain memiliki

kemampuan kecepatan sangat kurang. Dari keseluruhan hasil pemain Nganjuk Ladang FC masih banyak yang berkategori baik.

Secara umum kecepatan dapat diartikan sebagai sesuatu yang menggerakkan tubuh untuk mencapai suatu jarak dalam waktu yang sesingkatnya. Kemampuan sprint diatas rata-rata yang dimiliki seorang pemain sepakbola sangat menguntungkan bagi sebuah tim jika mampu mengoptimalkan (Primasoni dan Sulistiyono, 2018).

#### 2. Daya Ledak (*Power*)

Menurut Taner dan Gore (2013). Atlet yang memiliki kemampuan Power lebih dari 69cm memiliki kategori sangat baik. Pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain memiliki kemampuan kekuatan kategori sedang, dan 4 pemain memiliki kemampuan kekuatan kategori baik. Dari keseluruhan hasil pemain Nganjuk Ladang FC masih jauh dari kategori sangat baik

Power adalah kemampuan menggerakkan kekuatan otot dengan cepat, power adalah kombinasi dari kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) (Martens, 2012). Sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting, dengan kekuatan atlet akan mampu lari cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien (Harsono, 2018).

#### 3. Kelincuhan (*Agility*)

Menurut Winsper dan Hakeman (2012), seorang atlet yang memiliki kemampuan kelincuhan kanan kurang dari 7.32s berkategori sangat baik, Hasil dari tes kelincuhan kanan pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 18 pemain dengan presentase memiliki kemampuan kelincuhan kategori sedang, 3 pemain memiliki kemampuan kelincuhan kategori baik, dan 1 pemain memiliki kemampuan kelincuhan kategori kurang.

Menurut Winsper dan Hakeman (2012), seorang atlet yang memiliki kemampuan kelincuhan kiri kurang dari 7.66s berkategori sangat baik, pada hasil tes kelincuhan kiri pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 9 pemain memiliki kemampuan kelincuhan kategori baik, dan 13 pemain dengan memiliki kemampuan kelincuhan kategori sedang. Dari data keseluruhan pemain Nganjuk Ladang FC masih banyak yang jauh dari kategori sangat bagus.

Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2017). Pemain yang lincah dapat bergerak dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Toruan, 2017).

#### 4. Daya Tahan Jantung dan Paru ( $VO_2Max$ )

Menurut Taner dan Gore (2013), Seorang atlet yang memiliki  $VO_2Max$  lebih dari 60.93 mL/min/kg berkategori sangat baik. Pada 22 pemain Nganjuk Ladang FC, diketahui bahwa 9 pemain memiliki kemampuan  $VO_2Max$  kategori sedang, dan 13 pemain memiliki kemampuan  $VO_2Max$  kategori kurang. Dari hasil tes perlu adanya latihan untuk meningkatkan kemampuan  $VO_2Max$ , karena semakin efektif jantung-paru menyediakan oksigen melalui darah untuk kontraksi otot maka semakin baik pula daya tahan aerobik seseorang (Primasoni dan Sulistiyono, 2018).

Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk membantu kerja otot, dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif (Widiastuti, 2017). Terutama pada cabang olahraga sepakbola pemain harus memiliki kemampuan  $VO_2Max$  yang baik dikarenakan permainan sepakbola berjalan dalam waktu yang lama kurang lebih 90 menit.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan:

1. Antropometri  
IMT yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 23,72 yang termasuk dalam kategori ideal. Ketebalan lemak (*Skinfold*) adalah 44,14 yang termasuk dalam kategori normal.
2. Kecepatan  
Kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 3.05 yang termasuk dalam kategori sedang.
3. Kelincahan  
Kelincahan (*Agility*) kanan yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 8.76 yang termasuk dalam kategori sedang. Kelincahan kiri adalah 8.46 yang termasuk dalam kategori sedang
4. Daya ledak  
Daya ledak (*Power*) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 51,41 yang termasuk dalam kategori baik.
5.  $VO_2Max$   
Daya tahan jantung ( $VO_2Max$ ) yang dimiliki pemain Nganjuk Ladang FC adalah 45,97 yang termasuk dalam kategori kurang.

### Saran

Setiap atlet sepakbola membutuhkan kebugaran dan kondisi fisik yang bagus, karena dengan memiliki kondisi fisik yang bagus akan menunjang performa dan penampilan yang baik dalam setiap pertandingan dalam turnamen maupun kompetisi. Perlu adanya peningkatan latihan fisik guna untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pada pemain Nganjuk Ladang FC, dengan berkordinasi kepada tim pelatih untuk menambah porsi

latihan diluar waktu latihan dengan tim. Menjaga kondisi setiap atlet bagi yang sudah bagus atau lebih baik untuk bisa ditingkatkan dan memotivasi dirinya sendiri dan rekan atlet untuk lebih baik dan lebih profesional.

### Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya dan berdasarkan pada kesimpulan dari penelitian ini, dapat direkomendasikan untuk pelatih dalam memberikan program tambahan kepada beberapa atlet yang masih kurang dan menjaga kondisi atlet yang sudah baik ataupun bisa untuk ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Deporte, M. 2017. Anthropometric characteristics, somatotype and dietary patterns in youth soccer players. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2017.01.004>
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Neggala, Asep Kurnia. 2007. Pendidikan Jasmani Kesehatan. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Nosa, A. S. 2012. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Pradana, P. D. Y., & Bulqini, A. 2018. Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Primasoni, N., & Sulistiyono. 2018. Kondisi Fisik Sepakbola. (S. Amalia, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Ramayulis, Rita. 2008. Alternatif Untuk Langsing. Jakarta: Penebar Plus.
- Tang, Aco. 2014. "Gambaran Tingkat Keseimbangan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sulawesi Selatan". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol 5(1): hal 122-128
- Tanner, R. K., & Gore, C. J. 2013. *Physiological Tests for Elite Athletes Second Edition*. Australia. Australian Institute of Sport
- Toruan, A. J. M. L., & Setijono, H. 2017. Evaluasi Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers
- Winsper, P., & Hakeman, E. 2012. *Fitness testing pkg*. Toronto: BC Soccer Premier League