

Tatak Priangmbodo

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Priangmbodotatak1994@gmail.com

Mohammad Faruk, S.Pd, M.Kes (Dosen Pembimbing Skripsi)

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Perkembangan olahraga yang semakin hari semakin maju dan berkembang, memerlukan sebuah proses pembinaan olahraga yang baik, terstruktur dan terencana, seperti misalnya olahraga sepakbola, untuk menghasilkan prestasi yang tinggi haruslah melalui pembinaan diusia dini yang baik. Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsure-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian (Bompa pada sukadiyanto,2005:54). Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dengan subyek 23 pemain. instrument dalam penelitian ini adalah pengukuran IMT, Daya ledak, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan. Hasil penelitian adalah sebagai berikut : (1) IMT : Rata-rata IMT pada pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 19,61, dalam kategori normal. (2) Daya ledak : Rata-rata Daya ledak pada pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 44,08, dalam kategori kurang. (3) Kecepatan : Rata-rata Kecepatan pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 4,06, dalam kategori kurang. (4) Kelincahan : Rata-rata kelincahan pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 11,16, dalam kategori baik. (5) Daya tahan : Rata-rata daya tahan pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 46,77, dalam kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sangatlah penting dan harus diperhatikan dalam olahraga sepakbola, terutama seperti komponen kondisi fisik misalnya kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan dan juga indeks masa tubuh, disini peran pelatih sangatlah penting untuk mengatur pola latihan yang terstruktur dan sistematis. Dengan kondisi fisik yang baik latihan bisa berjalan secara optimal dan program latihan bisa berjalan dengan baik. Dan disini pelatih harus memperbaiki program latihannya secara sistematis untuk menjaga performa pemainnya agar tetap prima, seperti frekuensi latihan, intensitas latihan, volume latihan harus ditingkatkan, sehingga kondisi fisik pemain bisa meningkat menjadi lebih baik terutama di daya ledak dan kecepatan harus lebih diperhatikan dan diluar latihan klub pemain harus berlatih sendiri menambah latihan fisik untuk menjaga performanya.

Kata Kunci : Sepakbola, Kondisi Fisik dan Vo2max

Abstract

The development of sports that are increasingly progressing and developing, requires a process of fostering good, structured and planned sports, such as soccer, to produce high achievements through good early childhood development. Physical conditions are very much needed in each athlete's performance improvement. This is the basis that must be considered for maximum achievement. Because almost all motion activities in sports always contain elements of strength, duration, speed, and complex motion that require expansion of joint motion (Bompa on sukadiyanto, 2005: 54). Physical condition is one of the requirements that is indispensable in an effort to improve the performance of an athlete, even as a foundation for the starting point of an achievement sports prefix.

The purpose of this study was to determine the level of physical condition in the U-15 male Tulungagung SSB players. This study uses a quantitative approach with a descriptive method with the subject of 23 players. the instruments in this study were measurement of BMI, explosive power, speed, agility, endurance. The results of the study are as follows: (1) BMI: The average BMI of male U-15 SSB Tulungagung club football players is 19.61, in the normal category. (2) Explosive power: The average explosive power of the men's U-15 SSB Tulungagung club football players is 44.08, in the less category. (3) Speed: Average The speed of the men's U-15 SSB Tulungagung club football player is 4.06, in the less category. (4) Agility: The average agility of Putra U-15's SSB Tulungagung club football player is 11.16, in good category. (5) Durability : The average endurance of the men's U-15 SSB Tulungagung club football player is 46.77, in good category.

This shows that physical conditions are very important and must be considered in football sports, especially such as physical conditions such as speed, agility, explosive power, endurance and also body mass index, here the trainer's role is very important to regulate structured and systematic training patterns. With good physical condition the exercise can run optimally and the exercise program can run well. And here the coach must improve his training program systematically to keep the performance of his players to be excellent, such as frequency of training, intensity of training, training volume must be increased, so that the physical condition of the players can improve for the better, especially in explosive power and attention beyond training Club players must train themselves to add physical training to maintain their performance

Keywords: Football, Physical Condition and Vo2Max

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi setiap manusia. Dalam kehidupan modern sekarang manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, mata pencarian, kesehatan maupun budaya.

Dewasa ini olahraga banyak di gemari dan mendapat tempat tersendiri dihati masyarakat dunia, diantaranya yaitu sepakbola. Bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulative (Komarudin, 2011: 02)

Sepak bola boleh dibilang sebagai olahraga paling populer di dunia. Permainan ini bahkan sudah ada sejak dinasti Han di cina pada 206 sebelum masehi. Pada saat itu permainan sepakbola disebut dengan *cuju* yang artinya sebagai “menendang bola”. Permainan yang sama juga dimainkan di jepang dengan nama *kemari* yang konon kabarnya pengembangan dari *cuju* tersebut. Permainan ini tidak mengenal batasan usia ataupun status sosial tertentu. Oleh karena itu permainan ini cepat berkembang di indonesia maupun dunia.

Subagyo Irianto (2010:3) mengatakan bahwa pengertian sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Luxbacher (2008:2) mengatakan bahwa pengertian sepakbola adalah pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Sepakbola saat ini sudah sangat berkembang pesat, karena sepakbola dikeola oleh induk organisasi. Induk organisasi sepakbola dunia adalah FIFA (*federation international football asociation*). Dan organisasi di indonesia sepakbola di indonesia adalah PSSI (*Persatuan sepakbola indonesia*). PSSI sendiri memiliki peran yang penting dalam

mengembangkan bakat-bakat pemain sepakbola indonesia.

Dan salah satu penampung bakat sepakbola di indonesia adalah sekolah sepakbola atau di singkat SSB. Dengan adanya sekolah sepakbola diharapkan banyak bibit-bibit muda yang diharapkan nanti bisa mengantikan para pemain senior. Sekolah sepakbola di indonesia saat ini sudah mulai banyak sekali bahkan hampir di setiap kota saat ini sudah memiliki sekolah sepakbola dan salah satu contohnya adalah sekolah sepakbola Tulungagung Putra (TAP).

Tulungagung Putra adalah sekolah sepakbola yang didirikan di kota Tulungagung dengan kelompok usia U-9 sampai U-16. Tulungagung Putra merupakan sekolah sepakbola yang sudah mempunyai prestasi cukup membanggakan, dimana Tulungagung Putra sering mengikuti event tournament dan prestasi terbaiknya adalah di tahun 2008 berhasil menjuarai Danone Nations Cup dan mewakili indonesia di Prancis setelah di babak final berhasil mengalahkan SSB Padang junior dengan skor tipis 1-0 Dengan prestasi yang cukup membanggakan dari sekolah sepakbola ini tentunya tim pelatih mempunyai strategi dan program latihan yang baik. Dengan dasar itu peneliti ingin memberikan pengetahuan mengenai tes kondisi fisik dengan tujuan memberikan ilmu baru terhadap para pelatih disana agar lebih mengetahui tata cara melakukan tes kondisi fisik. Dengan tujuan diadakannya penelitian ini diharapkan agar para pelatih mengetahui para kondisi fisik pemainnya serta tau apa yang harus di tingkatkan lagi supaya bisa meningkatkan prestasi tim.

METODE

Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik SSB Tulungagung Putra U-15 tahun 2018, penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, karena penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan suatu fenomena atau peristiwa tertentu dengan peneliti sebagai instrument utama (maksud,2012:68 dan 83)

Sasaran Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian pemain sepakbola SSB Tulungagung Putra U-15 tahun 2019. Pengambilan subjek menggunakan subyek penelitian kelompok usia U-15. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan model penelitian populasi, sehingga sample yang digunakan 20 orang pemain Tulungagung Putra U-15. Populasi menurut Sugiyono (2013:17) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Sugiyono (2003: 118) sample adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sample diambil dari populasi harus betul-betul representative.

Definisi Operasional

- a. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Dimana di dalam olahraga sepakbola kondisi fisik pemain sangatlah penting dan harus di perhatikan dimana kondisi fisik sangat menunjang performa pemain di atas lapangan, ada beberapa komponen kondisi fisik yang penting dalam sepak bola, diantaranya : kekuatan,speed,kelincahan,daya tahan,daya ledak,dan kelentukan.
- b. Tulungagung Putra adalah sebuah sekolah sepakbola yang didirikan di kota Tulungagung dengan kelompok umur U-9 sampai U-16

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan itelegensi, kamampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto,2006).

Jenis tes dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi yaitu tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto,2006).

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan beberapa tes yang akan dilakukan untuk mengambil data pemain SSB Tulungagung Putra U-15. Sebelum melakukan tes langkah awal peneliti yaitu melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi lapangan yang akan di jadikan tempat untuk pengambilan data/tes. Langkah awal sebelum melakukan penelitian adalah melakukan sebagai tempat penelitian. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menentukan sasaran penelitian yaitu pemain sepakbola SSB Tulungagung Putra U-15 yang berjumlah 23 pemain.
2. Memberikan informasi pada sasaran penelitian, tentang kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan penelitian.

cm. Dengan hasil ini pemain SSB Tulungagung Putra U-15 masuk dalam kategori normal dengan presentase 78,3%

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. *Mean* (Rata-Rata)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Rata - rata

$\sum X$ = Jumlah nilai

n = Jumlah Individu

(Martini, 2005)

2. Prosentase Kategori

Keterangan :

= Persentase

= Jumlah Total

n = Jumlah Frekuensi

(Maksum, 2007)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian kali ini akan di kaitkan dengan tujuan penelitiandan diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ini akan menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran IMT meliputi Tinggi Badan dan Berat Badan dengan menggunakan norma berat badan, Daya Ledak meliputi Vertical Jump, Kecepatan meliputi Lari 20m, Kelincahan meliputi Illinois Agility Test, Daya Tahan meliputi Yo-yo Intermittent Test. Dengan subyek penelitian dari 23 atlet, penelitian dilakukan pada tanggal 21 Juni 2019.

Selanjutnya data dari hasil pengukuran pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. IMT Tes (Berat Badan)

Dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah nilai rata-rata berat badan 50,95 kg, tinggi badan 160,60 cm. Hasil terendah dalam pengukuran berat badan dan tinggi badan pemain sepakbola SSB Tulungagung Putra U-15 atas nama TAN dengan berat badan 35 kg dan tinggi badan adalah 145 cm. Untuk hasil tertinggi dalam pengukuran berat badan dan tinggi badan pemain SSB Tulungagung Putra U-15 atas nama DFS dengan berat badan 74 kg dan tinggi badan 175

JUMLAH SAMPEL	MEAN	SKOR		KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
		MAX	MIN			
23	19,61	24,1	16,6	Normal	18	78.3%
				Kurus Ringan	4	17.4%
				Kurus Berat	1	4.3%
				Jumlah	23	

Tabel 4.2 tes Berat badan dan Tinggi badan

2. Daya Ledak (Vertical Jump)

Tabel 4.4 Tes Vertical Jump SSB Tulungagung Putra U-15

Dari hasil pengukuran melalui tes vertical

JUMLAH SAMPEL	MEAN	SKOR		KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
		MAX	MIN			
23	44,08	60	28	Sangat Baik	0	0.0%
				Baik	2	8.7%
				Kurang	21	91.3%
				Jumlah	23	

jump pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 nilai rata-rata yang diperoleh adalah 44,08. Hasil terendah dalam tes vertical jump pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 28cm atas nama WA. Sedangkan hasil tertinggi dalam tes vertical jump pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 60cm atas nama IB. Dengan hasil tes pemain SSB Tulungagung Putra U-15 masuk dalam kategori Kurang dengan presentase 91,3%

3. Kecepatan (Lari 20 M)

Tabel 4.3 Tes Lari 20 M Pemain SSB Tulungagung Putra U-15

JUMLAH SAMPEL	MEAN	SKOR		KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
		MAX	MIN			
23	4,06	5,08	3,54	Sangat Baik	0	0.0%
				Baik	10	43.5%
				Kurang	13	56.5%
				Jumlah	23	

Hasil dari tes kecepatan lari 20 meter pemain SSB Tulungagung Putra U-15 rata-rata adalah 4,06 detik. Hasil tertinggi dari tes kecepatan lari 20 meter pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 3,54 detik atas nama GA. Sedangkan untuk hasil terendah dari tes kecepatan lari 20 meter pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 5,08 detik atas nama Mkl. Dengan hasil tes tersebut pemain SSB Tulungagung Putra U-15 masuk dalam kategori kurang dengan presentase 56,5%

4. Kelincahan (Illinois Agility Test)

Dari tes kelincahan Illinois Agility pemain SSB Tulungagung Putra U-15 diperoleh nilai rata-rata 11,16 detik. Hasil tertinggi dari tes kelincahan Illinois Agility pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 10,62 detik atas nama SI. Sedangkan hasil terendah dari tes kelincahan Illinois Agility pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 12,46 detik atas nama AI. Dengan hasil tes tersebut pemain SSB Tulungagung Putra U-15 termasuk dalam kategori baik sekali dengan presentasi 100%

JUMLAH SAMP EL	ME AN	SKOR		KATEGORI	FREKUE NSI	PROSENTASE
		MA AX	MI N			
23	11,16	12,46	10,62	Sangat Baik	23	100.0%
				Baik	0	0.0%
				Kurang	0	0.0%
				Jumlah	23	

5. Daya Tahan (Yo-Yo Intermittent Test)

Dari hasil tes daya tahan Yo-Yo Intermittent pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 diperoleh nilai rata-rata 46,77. Hasil terendah tes daya tahan Yo-Yo Intermittent pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 42,45 atas nama TAN. Sedangkan hasil tertinggi pada tes daya tahan Yo-Yo Intermittent pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah 52,86 atas nama RE. Dengan hasil tes tersebut pemain SSB Tulungagung Putra U-15 termasuk dalam kategori Baik dengan presentase 60,9%

JUMLAH SAMP EL	ME AN	SKOR		KATEGORI	FREKUE NSI	PROSENTASE
		MA X	MI N			
23	11,16	12,46	10,62	Sangat Baik	0	0.0%
				Baik	14	60.9%
				Kurang	9	39.1%
				Jumlah	23	

Pembahasan

Dari hasil yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas mengenai hasil penelitian tentang indeks masa tubuh (IMT), daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15. Hal itu diukur melalui sejumlah tes dimana diantaranya meliputi IMT (Tinggi badan dan Berat badan), Daya ledak (vertical jump), Kecepatan (Lari 20M), Kelincahan (Illinois Agility Test), Daya tahan (Yo-yo interminttent tes).

Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil penelitian tentang tes IMT, daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15. Diketahui IMT, tingkat daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang diukur pada masing-masing tes, yaitu:

1. IMT (Tinggi badan dan Berat badan)

Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yg didapat dari perbandingan berat dan tinggi badan. Maka itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak. Penghitungan IMT dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Sumber (Hidupsehat.com).

IMT merupakan petunjuk untuk menemukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks quatet (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter). Interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan masa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis (Pudjiadi et al, 2010).

Dari hasil penelitian IMT pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 adalah didapat dari 23 pemain ada 4 pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang mendapatkan kategori IMT kurus ringan dimana IMT diantara angka 17.0-18.4. 4 pemain tersebut ialah AF (18,3), FA (17,8), AL (17,9), ND (18.0). kemudian ada 1 pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang mendapatkan kategori IMT kurus berat dimana nilai IMT kurang dari 17.0, pemain tersebut ialah TAN dengan nilai IMT 16,6. Dan sisanya mendapat kategori normal.

Dalam olahraga sepakbola faktor berat badan dan tinggi badan sangatlah penting dimana olahraga sepakbola terkenal dengan permainan yang cukup keras dan sangat mengandalkan fisik pada saat bermain, maka dari itu pemain sepakbola sangat dituntut untuk memiliki tinggi badan dan berat badan yang ideal. Memiliki kondisi badan yang ideal sangat menunjang pemain sepakbola pada saat bermain dimana di setiap posisi pastinya memiliki standart yang khusus contohnya posisi defender dan keeper diharuskan memiliki postur tubuh yang tinggi, manfaatnya agar bias bertahan dengan baik dan menang dalam duel-duel bola udara, posisi wing back, gelandang tengah, dan striker tidak diharuskan memiliki postur tubuh yang tinggi menjulang hal ini dikarenakan posisi tersebut dituntut untuk memiliki kecepatan yang baik, walaupun di posisi tersebut memiliki postur tubuh yang tinggi juga memiliki kelebihan dimana pemain bias melindungi bola dengan baik dengan postur tubuh yang tinggi dan juga berfungsi apabila terjadi body contact.

2. Daya Ledak (Vertical Jump)

Daya ledak adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh

Sukadiyanto (2005:117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, kecepatan sudah ada unsure latihan power. Power / daya ledak ada 2 bagian :

1. Kekuatan daya ledak : kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan pecepatan daya ledak maksimum. Power sering digunakan untuk melakukan satu gerakan atau satu ulangan .
2. Kekuatan gerak cepat : gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari.

Dari hasil tes daya ledak (Vertical Jump) pada pemain SSB dalam Tulungagung Putra U-15 di dapat nilai rata-rata 44.08 dari 23 pemain dimana hasil terbaik di peroleh oleh IB dengan jump hight 60 dan hasil terendah di peroleh WA dengan jump hight 28. Dengan hasil yang diperoleh pemain SSB Tulungagung Putra U-15 kali ini rata-rata masing di bawah standart norma

yang ditetapkan dimana untuk standart norma (54-69) dengan acuan norma di ambil dari nasional atlet U17, tetapi dengan hasil ini diharap kedepan para pemain bisa mencapai target norma yang telah di tetapkan. Dari tes yang dilakukan kali ini yang dilihat bukanlah hasil saat ini tetapi progress/ tolak ukur ke depan para pemain SSB Tulungagung Putra U-15 apakah bisa mencapai norma yang ditetapkan karna pada dasarnya diusia 15 tahun untuk kondisi fisik masih dalam tahap pengenalan.

Dalam olahraga sepakbola daya ledak sangatlah penting dan dibutuhkan para pemain sepakbola, dimana manfaatnya menambah kecepatan lari, memindahkan posisi badan dengan cepat, dan menambah power.

3. Kecepatan (Lari 20M)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan biomotorik lain. Kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa type. Bisa berarti seluruh badan bergerak dan kecepatan maksimal seperti dalam sprint ini menyangkut kecepatan optimal seperti kecepatan yang terkontrol dalam lari. Atau meliputi kecepatan anggota badan seperti melempar, menolak memukul dan menendang, pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan yang tinggi

Dari hasil tes kecepatan lari 20M SSB Tulungagung Putra U-15 di dapat nilai rata-rata 4,06 detik dari 23 pemain. Dimana hasil tercepat tes lari 20m pemain SSB Tulungagung Putra U-15 diraih oleh GA dengan waktu 3,54 detik dan hasil paling lambat ialah MKL dengan cacatan waktu 5,08 detik. Dengan tes ini dilihat dari hasil rata-rata pemain SSB Tulungagung Putra U-15 masih dibawah norma yang telah ditetapkan dimana standart waktunya 3.00 detik mengacu pada norma nasional U17. Dengan hasil tes kali ini diharap bisa menjadi tolak ukur pemain untuk terus giat berlatih agar bisa mencapai target waktu yang telah di tentukan pada saat nanti sudah di usia 17 tahun.

Dalam olahraga sepakbola kecepatan merupakan komponen penting dalam permainan dimana para pemain dituntut harus mempunyai kecepatan yang baik. Manfaat kecepatan bagi para pemain khususnya pemain depan dan sayap yaitu untuk beradu lari dengan pemain belakang dan melewati pemain belakang lawan dengan cara adu lari.

4. Kelincahan (Illinois Agility test)

Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang di kehendaki. Contohnya seperti bertahan dalam sepakbola mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan. Sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. Maka dari itu kelincahan merupakan factor penting dalam olahraga sepakbola dan perlu untuk dilatih. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah dengan cara lari zig-zag dengan cepat, illinois tes, shuttle run.

Dari hasil tes kelincahan illinois agility pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 di dapatkan hasil rata-rata 11,16 detik dari 23 pemain. Dimana hasil tercepat tes kelincahan pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 diraih oleh SI dengan cacatan waktu 10,62 detik dan hasil paling lambat ialah AL dengan cacatan waktu 12,46 detik. Dengan hasil yang di dapat pemain SSB Tulungagung Putra U-15 dapat dilihat para pemain mempunyai kelincahan yang cukup baik dimana para pemain mencatatkan waktu sesuai dengan norma yang telah di tetapkan. Norma waktu yang di tetapkan <13.2 (Sumber: DavisB. Et al;physical Education and the study of sport;2000). Dari tes kali ini bisa disimpulkan bahwa kelincahan para pemain SSB Tulungagung Putra U-15 bisa di katan baik. Di harapkan dengan tes kali ini para pemain semakin terpacu untuk berlatih lebih giat lagi agar mencapai hasil yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Dalam olahraga sepakbola kelincahan sangatlah penting dimana dalam permainan sepakbola pemain harus bisa bermain mobile pada saat pertandingan. Dengan memiliki kelincahan yang bagus pemain bisa melakukan gerakan berpindah arah dengan sangat cepat.

5. Daya Tahan (Yo-yo Intermittent Tes)

Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila dia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau dia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dan beberapa komponen dasar boimotorik tersebut, daya tahan bisa dikembangkan lebih dulu, karena tanpa daya tahan adalah sulit untuk mengadakan pengulangan terhadap type/ macam latihan yang lain.

(Harsono:1988) daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk bekerja dalam

jangka waktu yang lama, tanpa disertai kelelahan yang berlebihan ketika sudah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Dari hasil tes daya tahan Yo-yo intermittent pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15, di dapatkan nilai rata-rata 46,77 Vo2max. Dimana pada tes daya tahan pada pemain SSB Tulungagung Putra U-15 hasil terbaik diraih oleh RE dengan hasil Vo2max 52,86 (Speed level 18 shuttle no 6) dan hasil terendah pada tes daya tahan pada SSB Tulungagung Putra U-15 ialah TAN dengan hasil Vo2max 42,45 (Speed level 14 shuttle no 7). Dengan hasil tes kali ini bisa di simpulkan para pemain SSB Tulungagung Putra U-15 memiliki daya tahan yang cukup baik dimana bisa dilihat dari hasil tes para pemain cukup banyak yang bisa mencapai sesuai dengan norma yang telah ditetapkan. Nilai norma ditetapkan dari nasional U17. Dengan di adakannya tes kali ini diharapkan bisa menjadi tolakukur pemain agar lebih giat lagi berlatih agar mencapai hasil yang lebih baik lagi.

Dalam permainan sepakbola daya tahan sangatlah penting karna dalam olahraga sepakbola pemain dituntut untuk bermain dalam waktu 45menit x2 (90 menit), oleh karena itu setiap pemain harus memiliki daya tahan yang baik manfaatnya agar kondisi pemain tetap prima dalam permainan 90 menit dan tetap bisa konsentrasi penuh selama jalannya pertandingan.

PENUTUP Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada pemain sepakbola klub SSB Tulungagung Putra U-15 mengenai tes IMT, Daya ledak (Vertical Jump), Kecepatan (Lari 20M), Kelincahan (Illirois Agility test), Daya tahan (Yo-yo intermittent test), maka akan ditarik kesimpulan yaitu :

1. Rata-rata IMT pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang diukur menggunakan tes berat badan dan Tinggi Badan masuk dalam kategori Normal dengan presentase 78,3%.
2. Rata-rata daya ledak pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang diukur menggunakan tes Vertical masuk dalam kategori kurang dengan presentase 90,3%.
3. Rata-rata kecepatan pemain SSB Tulungagung Putra u-15 yang diukur menggunakan tes Lari 20m masuk

dalam kategori kurang dengan presentase 56,5%.

4. Rata-rata kelincuhan pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang diukur menggunakan Illinois agility test masuk kategori sangat baik dengan presentase 100%
5. Rata-rata daya tahan pemain SSB Tulungagung Putra U-15 yang diukur menggunakan Yo-yo interminttent test masuk kategori baik dengan presentase 60,9%.

Saran

Dari serangkaian tes yang telah dilakukan mulai dari tes IMT, daya ledak, kecepatan, kelincuhan dan daya tahan, ada komponen kondisi fisik yang hasilnya kurang maksimal seperti di tes daya ledak dan kecepatan, sedangkan untuk IMT, kelincuhan dan daya tahan hasilnya cukup baik. Dengan diadakannya tes ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi pelatih serta menambah wawasan tes kondisi fisik. Dan untuk pemain sendiri di harapkan agar bisa meningkatkan kondisi fisik dan juga ini sebagai pengenalan untuk para pemain SSB Tulungagung Putra U-15 dalam hal tes kondisi fisik agar para pemain juga mengerti dan paham akan pentingnya kondisi fisik dalam sepakbola, semoga dengan mengetahui hasil tes kali ini bisa menambah motivasi dan semangat para pemain untuk lebih giat berlatih lagi. Untuk pelatih semoga bisa melakukan tes ini secara rutin agar bisa melihat perkembangan para pemainnya dan bisa dijadikan bahan evaluasi untuk para pemainnya.

Penelitian ini perlu di kembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Maksum, Ali. 2006. Metode penelitian dalam olahraga. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Univesitas Negeri Surabaya.

Marini. 2005. *Prosedur dan prinsip-prinsip statistika*. Surabaya: UNESA Universitas Press

Menegpora. 2005. *Panduan penetapan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.

Sriundi M, I Made. 2008. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Isori Jawa Timur.

PPCO, 2008. Tes dan pengukuran Olahraga

Kartal R. 2016. *Comparison of speed, agility, anaerobic strength and anthropometric characteristic in male football and futsal player*. Turkey: school physical Education and Sport, adnan Menderes University.

Strength and conditioning journal, 2011. A testing battery for the assessment of fitness in soccer player.

Journal of sport sciences. 2013. Football-specific fitness testing.

Thomas haugen. 2015. Physical and physiological testing of soccer players

Jerry palmeiri. 1993. Speed training for football.

Tim penyusun. 2006. Panduan penulisan dan penilaian skripsi Universitas Negeri Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Soegianto, Benny. 2003. *Bukuan tropometri WHO NCHS (persenterhadap median)*. Surabaya: Akademi Gizi (AKZI) Surabaya.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.

Rebecca K. Tanner and Christoper J. Gone, 2016, *Physiological test for elite athletes*. Australia institute of Sport.

Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknikdan Program latihan*. Jakarta: Akademika Prseindo.

Redaksi. Dunia lari.com: Memahami Vo2max.
<http://dunialari.com/memahami-vo2-max/>.
diakses pada tanggal 19 juli 2019.

Sovndal, Murphy. 2005. *Theis and outs of Vo2max*, (online). <http://www.insideinc.com>.
diakses pada tanggal 20 juli 2019

<http://bukanketerbatasan.blogspot.com/2016/09/pengertian-dan-hakikat-kondisi-fisik.html?m=1>

<http://www.sumberpengertian.id/pengertian-sepak-bola>

http://www.academia.edu/8139410/VO2_Max

<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>

<http://www.edb.utexas.edu/fit/musclefitnd.php>

<http://www.wikipedia-arhamvhy.com>

