

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA U-15 SSB PSDM

KEBONDUREN DI KABUPATEN BLITAR

Aris Gunawan*, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, S.Pd, M.Or

(Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

arisingunawan@mhs.unesa.ac.id , dewawijaya@unesa.ac.id

Abstrak

Pemain sepakbola diharuskan memiliki penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik karena merupakan salah satu persyaratan untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan tinggi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik yang baik diharapkan agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal. Peneliti melakukan pengamatan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Dusun Makmur (PSDM) Kebonduren U-15 di Kabupaten Blitar di beberapa pertandingan yang diikuti, dan menemukan beberapa masalah, seperti mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai sehingga tidak dapat bermain dengan maksimal dan belum mencapai prestasi yang diinginkan. Melihat pentingnya peranan kondisi fisik atlet sepakbola, maka peneliti ingin menganalisis kondisi fisik atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 di Kabupaten Blitar, dengan tujuan melihat tingkat kondisi fisik yang dapat digunakan sebagai tolok ukur dalam cabang olahraga selanjutnya. Kondisi fisik yang dinilai adalah daya tahan *aerobic*, kecepatan, kelincahan dan *power* otot tungkai. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar sebanyak 15 atlet. Instrumen penelitian ini adalah *Multistage Fitness Test* (MFT), lari 30 meter, *shuttle run*, dan *Standing Long Jump*. Data dari tes tersebut kemudian diolah dan dihitung menggunakan *microsoft excel*. Hasil penelitian ini yaitu. 1) Kemampuan rata-rata daya tahan *aerobic* 44.22 ml/kg/menit dalam kategori “Kurang”. 2) Kemampuan rata-rata kecepatan 4’66 detik dalam kategori “Sedang”. 3) Kemampuan rata-rata kelincahan 14’50 detik dalam kategori “Sedang”. 4) Kemampuan rata-rata *power* otot tungkai 202,2 cm dalam kategori “Kurang”.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Sepakbola.

Abstract

Football players are required to have basic technical mastery and good physical condition because it is one of the requirements to become a quality player and have high skills in playing football. It is hoped that a good physical condition can obtain maximum performance. Researchers observed athletes from the Dusun Makmur Football Association (PSDM) Kebonduren U-15 Football School (SSB) in Blitar Regency in several matches that were followed and found several problems, such as experiencing fatigue before the match was over so they could not play optimally and had not achieved any achievements. which are desired. Seeing the importance of the role of the physical condition of soccer athletes, the researcher wants to analyze the physical condition of the U-15 PSDM Kebonduren SSB athletes in Blitar Regency, to see the level of physical condition that can be used as a benchmark in the next sport. The physical conditions assessed were aerobic endurance, speed, agility, and leg muscle power. This type of research is quantitative with descriptive methods. The subjects in this study were SSB PSDM Kebonduren U-15 athletes in Blitar Regency as many as 15 athletes. The instruments of this research are the Multistage Fitness Test (MFT), 30-meter run, shuttle run, and Standing Long Jump. The data from the test is then processed and calculated using Microsoft Excel. The results of this study are. 1) Average aerobic endurance ability 44.22 ml/kg/min in the "Poor" category. 2) Average speed capability of 4'66 seconds in the "Medium" category. 3) Average agility ability of 14'50 seconds in the "Medium" category. 4) The average ability of leg muscle power is 202.2 cm in the "Poor" category.

Keywords: Physical condition, Football.

1. PENDAHULUAN

Tercapainya prestasi dalam sebuah olahraga adalah usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan diri, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta berbagai pendekatan, (Pujianto, 2015). Untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan seorang atlet harus siap untuk melaksanakan latihan secara rutin dan teratur menggunakan porsi atau program latihan yang direncanakan pelatih dengan cukup dan sesuai. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang atlet dalam pertandingan untuk tampil lebih maksimal. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik juga akan terhindar dari kemungkinan mengalami cedera.

Kondisi fisik adalah salah satu bagian terpenting dalam semua cabang olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola. Seorang pemain sepak bola dituntut untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang baik karena merupakan salah satu persyaratan untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan tinggi dalam bermain sepakbola, (Ulfiansyah, dkk, 2018). Permainan sepakbola juga merupakan sebuah permainan yang mempunyai banyak gerakan yang cukup dinamis, serta dibutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, *power*, reaksi dan koordinasi. Pemain sepakbola juga dituntut melakukan gerakan dengan cepat seperti melompat, berlari, melangkah, menggiring bola dan lain-lain, (Ridwan, 2020). Keterkaitan antara satu komponen fisik dengan komponen yang lain sangatlah penting agar atlet dapat mencapai hasil yang lebih maksimal, baik dari segi keterampilan, kekuatan, dan ke efisiensi gerak.

Peneliti melakukan pengamatan kepada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Dusun Makmur (PSDM) Kebonduren U-15 di Kabupaten Blitar di beberapa pertandingan yang diikuti, dan menemukan beberapa masalah, seperti mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai sehingga tidak dapat bermain dengan maksimal dan belum mencapai prestasi yang diinginkan.

Melihat pentingnya peranan kondisi fisik atlet sepakbola, maka peneliti ingin menganalisis kondisi fisik atlet sepak bola U-15 SSB PSDM Kebonduren di Kabupaten Blitar dengan tujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik atlet sepakbola U-15 SSB PSDM Kebonduren di Kabupaten Blitar agar dapat menjadi tolok ukur dalam cabang olahraga selanjutnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian pada pembahasan ini berjenis kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilaksanakan untuk menggambarkan atau menerangkan suatu gejala, fenomena (keadaan) atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk membuat deskriptif atau gambaran secara sistematis atau terencana, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat serta antar fenomena atau keadaan yang diselidiki tentang tingkat kondisi fisik atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar. Data yang telah diperoleh kemudian akan dinilai dengan nilai tes kondisi fisik, kemudian

dipisahkan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar sebanyak 15 atlet dan dilakukan di lapangan SSB PSDM Kebonduren Kabupaten Blitar.

Beberapa instrumen penelitian yang digunakan yaitu : daya tahan menggunakan *Multistage Fitnes Test* (MFT), kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Standing Long Jump*. Data dari tes tersebut kemudian diolah untuk mengetahui ukuran nilai maksimal, minimum dan rata-rata.

HASIL

Penelitian ini menghasilkan sebuah analisis data yang diperoleh dari pengukuran kondisi fisik atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar sebanyak 15 atlet. Pengambilan data tersebut ditujukan untuk mengetahui ukuran rata-rata (*mean*) dari data tes, simpangan baku (*standart deviasi*) dari data tes, dan persentase kategori data tes yang meliputi komponen kondisi fisik yaitu *MFT* (*Multistage Fitnes Test*) untuk daya tahan (*endurance*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), *shuttle run* untuk kelincahan (*agility*) dan *standing long jump* untuk daya ledak otot tungkai (*power*).

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan perhitungan *Microsoft Excel*, kemudian data hasil pengukuran kondisi fisik atlet pada masing-masing komponen fisik dapat dijabarkan secara rinci sebagai berikut.

a. Hasil Tes Daya Tahan *Aerobic*

Hasil statistik daya tahan *aerobic* yang diukur dengan *multistage fitnes test*, terhadap atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar dapat diamati pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Tes Daya Tahan *Aerobik*

No	Inisial	Usia	MFT		Hasil	Kategori
			Level	Balikan		
1	VW	14 th	6	2	33.6	Kurang
2	MIH	14 th	5	2	30.2	Kurang
3	SWP	15 th	6	9	36.0	Kurang
4	ACNS	15 th	8	1	40.2	Cukup
5	BHK	15 th	9	2	43.9	Cukup
6	DW	15 th	7	7	38.9	Cukup
7	BAH	15 th	5	6	31.8	Kurang
8	MYNF	14 th	5	3	30.6	Kurang
9	GA	14 th	5	3	30.6	Kurang
10	ADP	15 th	6	4	34.3	Kurang
11	EBF	14 th	7	10	39.9	Cukup
12	AHP	14 th	7	4	37.8	Cukup
13	GAF	14 th	5	2	30.2	Kurang
14	AMDR	14 th	4	8	29.1	Kurang
15	PAP	14 th	6	8	35.7	Cukup
Jumlah					552.8 ml/kg/menit	
Hasil Terbaik					43.9 ml/kg/menit	
Hasil Terendah					29.1 ml/kg/menit	
Rata-rata					34.85 ml/kg/menit	
Standar Deviasi					4.52	

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes kondisi fisik daya tahan *aerobik* menggunakan MFT (*Multistage Fitnes*

Test), hasil yang diperoleh atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar memiliki nilai $VO_2\text{Max}$ terbaik didapatkan dengan hasil 43.9 ml/kg/menit, sedangkan hasil terendah didapatkan dengan hasil 29.1 ml/kg/menit dan nilai rata-rata (*mean*) daya tahan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar adalah 34.85 ml/kg/menit.

Tabel 2. Hasil Persentase Daya Tahan *Aerobic*

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat baik	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	6	40%
4	Kurang	9	60%
Jumlah		15	100%

Hasil Tes Daya Tahan *Aerobic*

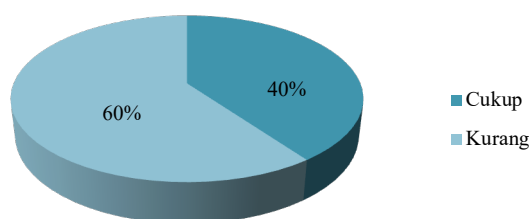


Diagram 1. Hasil Persentase Daya Tahan *Aerobic*

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, hasil perhitungan persentase didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan $VO_2\text{Max}$, atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar yang mempunyai daya tahan dalam kategori “Cukup” sebanyak 6 atlet dengan persentase 40% dan atlet yang mempunyai daya tahan dalam kategori “Kurang” sebanyak 9 atlet atau 60%. Sesuai dengan klasifikasi penilaian berdasarkan norma relatif maka dapat dikatakan bahwa rata-rata daya tahan *aerobic* atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk kategori “Kurang”.

b. Hasil Tes Kecepatan

Hasil statistik kecepatan yang diukur dengan tes lari 30 meter, terhadap atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan

No	Inisial	Usia	Hasil	Kategori
1	VW	14 th	4'54 detik	Sedang
2	MIH	14 th	5'15 detik	Kurang Sekali
3	SWP	15 th	4'38 detik	Sedang
4	ACNS	15 th	3'89 detik	Baik Sekali
5	BHK	15 th	4'07 detik	Baik
6	DW	15 th	4'18 detik	Baik
7	BAH	15 th	4'96 detik	Kurang
8	MYNF	14 th	5'09 detik	Kurang
9	GA	14 th	4'65 detik	Sedang
10	ADP	15 th	5'31 detik	Kurang Sekali
11	EBF	14 th	4'17 detik	Baik
12	AHP	14 th	4'46 detik	Sedang
13	GAF	14 th	5'22 detik	Kurang Sekali
14	AMDR	14 th	4'81 detik	Kurang
15	PAP	14 th	5'02 detik	Kurang
Waktu Tercepat			3'89 detik	

Waktu Terlambat	5'31 detik
Rata-rata	4'66 detik
Standar Deviasi	0'46

Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa tes kecepatan menggunakan lari 30 meter, hasil yang diperoleh atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar memiliki nilai kecepatan waktu tercepat didapatkan dengan hasil 3'89 detik, sedangkan nilai kecepatan waktu terlambat 5'31 detik dan nilai kecepatan rata-rata (*mean*) atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar adalah 4'66 detik.

Tabel 4. Hasil Persentase Tes Kecepatan

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	1	6%
2.	Baik	3	20%
3.	Sedang	4	27%
4.	Kurang	4	27%
5.	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Hasil Tes Kecepatan

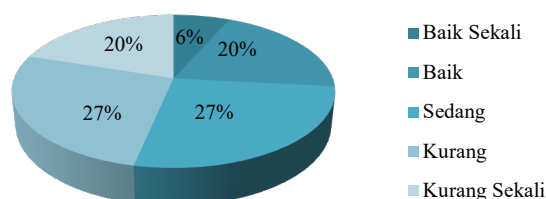


Diagram 2. Hasil Persentase Tes Kecepatan

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, hasil perhitungan persentase didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi kecepatan, atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar yang mempunyai kecepatan baik sekali sebanyak 1 atlet dengan persentase 6%, atlet yang mempunyai kecepatan baik sebanyak 3 atlet dengan persentase 20%, atlet yang mempunyai kecepatan sedang sebanyak 4 atlet dengan persentase 27%, atlet yang mempunyai kecepatan kurang sebanyak 4 atlet dengan persentase 27%, dan atlet yang mempunyai kecepatan kurang sekali sebanyak 3 atlet dengan persentase 20%. Sesuai dengan klasifikasi penilaian berdasarkan norma relatif maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kecepatan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk kategori “Sedang”.

c. Hasil Tes Kelincahan

Hasil statistik kelincahan yang diukur *shuttle run*, terhadap atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan

No.	Inisial	Umur	Hasil	Kategori
1	VW	14 th	13'89 detik	Sedang
2	MIH	14 th	16'44 detik	Kurang sekali
3	SWP	15 th	14'57 detik	Sedang
4	ACNS	15 th	12'06 detik	Baik sekali

5	BHK	15 th	12'21 detik	Baik
6	DW	15 th	12'93 detik	Baik
7	BAH	15 th	15'96 detik	Kurang
8	MYNF	14 th	15'52 detik	Kurang
9	GA	14 th	15'11 detik	Kurang
10	ADP	15 th	16'51 detik	Kurang sekali
11	EBF	14 th	12'48 detik	Baik
12	AHP	14 th	14'32 detik	Sedang
13	GAF	14 th	15'18 detik	Kurang
14	AMDR	14 th	16'59 detik	Kurang sekali
15	PAP	14 th	13'77 detik	Sedang
Waktu Tercepat			12'06 detik	
Waktu Terlambat			16'59 detik	
Rata-rata			14'50 detik	
Standar Deviasi			1'58	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa kondisi fisik dalam segi kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar memiliki nilai kelincahan waktu tercepat didapatkan dengan hasil 12'06 detik, sedangkan nilai kelincahan waktu terlambat 16'59 detik dan nilai rata-rata (*mean*) kelincahan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar adalah 14'50 detik.

Tabel 6. Hasil Persentase Tes Kelincahan

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	1	6%
2.	Baik	3	20%
3.	Sedang	4	27%
4.	Kurang	4	27%
5.	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Hasil Tes Kelincahan

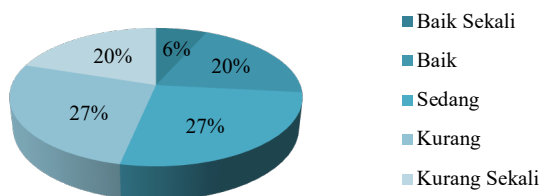


Diagram 3. Hasil Persentase Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, hasil perhitungan persentase didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi kelincahan, atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar yang mempunyai kelincahan baik sekali sebanyak 1 atlet dengan persentase 6%, atlet yang mempunyai kelincahan baik sebanyak 3 atlet dengan persentase 20%, atlet yang mempunyai kelincahan sedang sebanyak 4 atlet dengan persentase 27%, atlet yang mempunyai kelincahan kurang sebanyak 4 atlet dengan persentase 27%, dan atlet yang mempunyai kelincahan kurang sekali sebanyak 3 atlet dengan persentase 20%. Sesuai dengan klasifikasi penilaian berdasarkan norma relatif maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kelincahan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk kategori "Sedang".

d. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

Hasil statistik *power* otot tungkai yang diukur dengan *Standing Long Jump*, terhadap atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

No.	Inisial	Umur	Hasil	Kategori
1	VW	14 th	218 cm	Baik
2	MIH	14 th	203 cm	Kurang
3	SWP	15 th	196 cm	Kurang
4	ACNS	15 th	208 cm	Sedang
5	BHK	15 th	194 cm	Kurang
6	DW	15 th	210 cm	Sedang
7	BAH	15 th	191 cm	Kurang
8	MYNF	14 th	241 cm	Baik Sekali
9	GA	14 th	198 cm	Kurang
10	ADP	15 th	181 cm	Kurang Sekali
11	EBF	14 th	219 cm	Baik
12	AHP	14 th	196 cm	Kurang
13	GAF	14 th	203 cm	Kurang
14	AMDR	14 th	183 cm	Kurang Sekali
15	PAP	14 th	192 cm	Kurang
Hasil Terjauh			241 cm	
Hasil Terpendek			181 cm	
Rata-rata			202,2 cm	
Standar Deviasi			15,45	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa hasil kondisi fisik dalam segi *power* otot tungkai menggunakan tes *standing long jump*, atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar memiliki nilai *power* otot tungkai terjauh dengan hasil 241 cm, sedangkan nilai *power* otot tungkai terdekat 181 cm, dan nilai *power* otot tungkai rata-rata (*mean*) atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar adalah 202,2 cm.

Tabel 8. Hasil Persentase *Power* Otot Tungkai

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	1	7%
2.	Baik	2	13%
3.	Sedang	2	13%
4.	Kurang	8	54%
5.	Kurang Sekali	2	13%
Jumlah		15	100%

Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

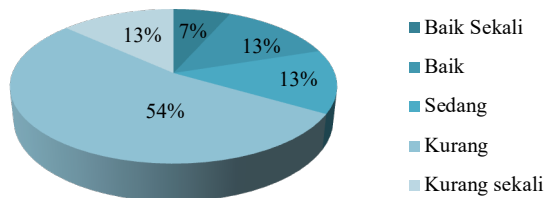


Diagram 4. Hasil Persentase Tes *Power* Otot Tungkai

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, hasil perhitungan persentase didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi *power* otot tungkai menggunakan *standing long jump* atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar yang

mempunyai *power* otot tungkai baik sekali sebanyak 7 atlet dengan persentase 47%, atlet yang mempunyai *power* otot tungkai baik sebanyak 6 atlet dengan persentase 40%, dan atlet yang mempunyai *power* otot tungkai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 13%. Sesuai dengan klasifikasi penilaian berdasarkan norma relatif maka dapat dikatakan bahwa rata-rata *power* otot tungkai atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk kategori “Kurang”.

3. PEMBAHASAN

Setelah peneliti mendapatkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka selanjutnya peneliti akan melakukan pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

a. Daya Tahan *Aerobik*

Daya tahan adalah kemampuan organ tubuh untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama, (Sukadiyanto, 2011:60). Sedangkan daya tahan *aerobic* adalah suatu kegiatan gerak badan yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan, (Umar & Fadhillah, 2019). Dari penjelasan tersebut daya tahan *aerobic* dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan oksigen sebagai perpanjangan waktu dan memperbaiki sistem dalam tubuh dengan waktu yang cukup lama dengan menggunakan beban berat tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti atau berat.

Dalam permainan sepak bola, daya tahan *aerobic* yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap atlet. Pentingnya daya tahan tersebut dapat dilihat dalam waktu permainan sepak bola yang relatif lama, yaitu 2 x 45 menit. Artinya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak dengan waktu normal 90 menit / 1,5 jam. Menurut Helgerud, dkk (2011) Kapasitas *aerobic* dan kunci utamanya adalah VO_{2max} sangat penting dalam sepak bola untuk mendorong ekstensitas berlari dan bergerak yang diperlukan dalam pertandingan. Menurut Hoff (2005) Pengambilan oksigen rata-rata untuk tim sepak bola internasional berkisar dari 55 sampai 68 ml/kg/menit. *Stroke volume* jantung merupakan elemen dalam rantai oksigen yang membatasi daya tahan aerobik atlet. Penemuan ini menghasilkan latihan yang lebih intensif dengan mengubah konsumsi oksigen maksimal untuk performa sepak bola dalam hal jarak yang ditempuh, kontak dengan bola dan jumlah *sprint* dalam permainan.

Atlet yang mempunyai daya tahan *aerobic* yang baik, maka akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik serta dapat mensuplai oksigen ke otot, (Sepriani & Rahma, 2018). Sehingga dapat dikatakan bahwa sistem dalam tubuh berjalan dengan baik, tubuh tidak mengalami kelelahan yang berlebihan saat latihan dan pertandingan. Sebaliknya,

apabila atlet memiliki daya tahan *aerobic* yang kurang baik atau rendah, maka tubuh mudah mengalami kelelahan selama latihan dan pertandingan, sehingga tujuan permainan sepak bola sulit tercapai.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut atau berkelanjutan dalam waktu yang cukup singkat (Harsono, 2017). Kecepatan merupakan komponen fisik yang penting dalam permainan sepak bola, misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik, (Maliki, dkk, 2016). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan-gerakan tubuh dalam waktu yang pendek. Gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola meliputi gerak berlari, melompat, menggiring bola, mengumpan dan lain-lain. Kecepatan dibutuhkan agar dapat mencapai tujuan dalam permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

c. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak, (Mariyono. dkk, 2017). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, misalnya dalam melakukan gerakan menggiring bola dan dalam gerakan mengotak-atik pertahanan lawan, (Maliki, dkk, 2016). Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi. Dalam permainan sepakbola kelincahan juga dibutuhkan untuk menghindari benturan antar pemain. Pemain sepak bola juga seharusnya memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Kelincahan yang dilakukan pemain sepak bola saat berlatih maupun bertanding tergantung oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan juga ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba, (Nugroho, 2005).

d. *Power* Otot Tungkai

Daya ledak (*power*) merupakan hasil dari kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dengan sangat cepat, kedua komponen kondisi fisik ini bekerja sama untuk menghasilkan daya ledak otot (Harsuki, 2003:274).. Daya ledak otot tungkai juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola salah satunya digunakan untuk tendangan jarak jauh. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui berbagai macam latihan fisik yang meningkatkan kecepatan dan kekuatan secara bersama-sama.

4. SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Hasil dari penelitian analisis kondisi fisik atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar maka dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan daya tahan *aerobic* atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori “Cukup”.
2. Kemampuan kecepatan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori “Sedang”.
3. Kemampuan kelincahan atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori “Sedang”.
4. Kemampuan *power* otot tungkai atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori “Baik Sekali”.

b. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti dapat memaparkan beberapa saran-saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran yang dapat diutarakan adalah sebagai berikut :

1. Sesuai hasil penelitian atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar maka diharapkan sebagai rujukan memperbaiki program latihan untuk pengembangan atlet sepak bola di PSDM Kebonduren Kabupaten Blitar.
2. Penelitian ini masih perlu banyak dikembangkan lagi sehingga memberi informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian pengembangan selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

Fenanlampir, A. & Faruq M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.

Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Hartanto, D. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Ma'arif 1 Wates*. (Skripsi). Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Helgerud, J. Rodas, G. & Hoof, J. (2011). *Strength and Endurance in Elite Football Players*. New York : Georg Thieme. https://www.researchgate.net/profile/Gil_Rodas/publication/51117924_Strength_and_Endurance_in_Elite_Football_Players/links/5526a7030cf229e6d63591b9.pdf

Hoff, J. (2005). *Training and Testing Physical Capacities for Elite Soccer Players*. *Journal of Sport Science*, 23. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410400021252>.

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*

pada Pusat Pendidikan dan Kepelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. Jakarta:DEPDIKBUD.

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

Maliki, O. Hadi, H. Royana, I. F. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu UPGRIS Tahun 2016*. *Jendela Olahraga*, 2 (2). <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1696/1405>.

Mariyono, Rahayu. S., Rustiana, E. R. (2017). *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17324/8747>.

Nugroho, T. P. (2005). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang*. (Skripsi). Semarang : Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : YPSIM.

Prilaksono, M. I. A. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Siswa SMAN 1 Kota Mojokerto*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/2778>.

Pujianto, A. (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2 (2). <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>

Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5 (1). <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/142/145>.

Supriyoko, A. & Mahardika, W. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4 (2). <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk> (online). Pdf.

Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). *The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar*. *Journal of Physical Education and Sports*, 7 (2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/25119/11301>.

Umar & Fadhillah, N. (2019). *Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobic Terhadap Kemampuan Menembak*.

Jurnal Performa, 4 (2).
<https://media.neliti.com/media/publications/322271-effects-of-exercise-aerobic-endurance-ag-927e6fe1.pdf>.

Wiriawan, Oce. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Wood, Robert. (2008). *Standing Long Jump Test (Broad Jump)*.
<https://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>.

Yayan, S. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Persiba Bantul dalam Menghadapi Turnamen Indonesian Soccer Championship (ISC) B Tahun 2016*. (Thesis). Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.