

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study akhir priode persiapan kusus)

Hasan Maulana*, Mohammad Faruk, S.Pd., M. kes

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olaharaga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: hasan.17060474118@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kemampuan kondisi fisik memang sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet saat di dalam sebuah pertandingan, dengan kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan mampu menunjukkan kapasitas atau penampilan terbaiknya di lapangan, selain itu, seiring berkembangnya ilmu kepelatihan dimana untu kondisi fisik seorang pemain sepakbola yang sangat erat kaitanya dengan body kontak, untuk menunjang semua itu pemain sepakbola sangat membutuhkan kekuatan power tungkai,kecepatan,kelincahan dan daya tahan untuk penunjang performa. Olahraga sepakbola sendiri merupakan olahraga permainan dimana untuk mendapatkan kemenangan pemain harus dapat memasukan bola kegawang lawan sebanyak mungkin untuk menggungguli tim lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan tolak ukur tingkat kondisi fisik atlet puslatda jatim cabang olahraga sepakbola yang akan bertanding di Pon Papua 2021, untuk sampel yang digunakan penelitian ini adalah semua atlet sepakbola Jatim berjumlah 24 atlit, metode yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode tes pengukuran atau purposiv sampling, untuk kategiri ini masuk sampling jenuh dikarenakan sampel yang kurang dari 30, berikut hasil tes kondisi fisik dari tim Puslatda untuk kecepatan semua mendapatkan predikat baik dengan presentase 100% lalu untuk kelincahan juga di nyatakan 100% lolos dengan kategori baik sekali, untuk daya tahan hanya 1 atlet yang berhasil lolos atau hanya 4% dari total keseluruhan presentasinya dan yang terahir kekuatan power tungkai dimana presentase yang memenuhi target adalah 54%. kesimpulanya masih banyak atlet yang belum berhasil memenuhi target untuk daya tahan dan kekuatan power tungkai, itu semua dapat menjadi tolak ukur pelatih untuk nantinya bisa digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet puslatda Jatim.

Kata Kunci : Sepakbola, Kondisi Fisik , Persiapan Puslatda Jatim

Abstract

The ability of physical conditioning is very influential on the performance of an athlete when in a match, with good physical condition an athlete will be able to show his best capacity or appearance on the fieald, in addition , along with the development of coaching knowledge where for the physical condition of a football player which is very closely related to body contact, to support all of this football players really need leg power, speed,agility and endurance to support performance. Football is a game where to win the player must be able to put the ball into the opponent`s goal as much as possible to beat the opposing team. The purpose of this research is as a benchmark for the level of physical condition of the athletes of the East Java center for sport in the football sport who will compete at the PON Papua 2021, for the samleused in this study were all athletes of the East Java Football Center, totaling 24 atheletes, the method used is discrptive quantitative with the measurement test method or purposive sampling, for this category enter saturated sampling because the sample is less than 30sample. The following are the results of the physical condition test from the puslatda team for speed,all of them get a good predicate with a percentage of 100% then for agility it is also stated 100% passed in the very good category, for endurance only one athelete managed to escape or 4% of the total percentage and the last was leg power where the percentage that met the target was 54%. The conclusion is that there arw still many athletes who have not met the target for endurace and leg power strength, all of which can be used as benchmarks for coaches to later be used as a reference to improve the physical conditon of athletes at the East Java Center for training and Development.

Keywords : Soccer, Physical Condition, Puslatda Jatim Preparation

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer dan fenomenal di dunia dengan sekitar 270 juta praktisi sepakbola yang tersebar di seluruh penjuru dunia (FIFA, 2015). Olahraga ini pertama kali di mainkan di Inggris pada tahun 1863, dan penemu olahraga sepakbola yaitu bernama Charles Wreford Brwon, ia merupakan salah seorang mahasiswa di kampus ternama yaitu Universitas Oxford di Britania Raya, salah satu kampus populer di negara Ratu Elisabet atau Inggris.

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang di mainkan dengan durasi waktu yang cukup panjang yaitu 2x45 menit, dimana olahraga ini di bagi menjadi dua babak dengan waktu kotor atau ketika bola keluar dari lapangan pertandingan maka waktu akan tetap berjalan berbeda dengan futsal ataupun pencak silat dimana menggunakan waktu bersih, itu sebabnya olahraga ini merupakan olahraga yang menggunakan sistem energi dominan aerobic apalagi menurut para pakar ilmuwan telah melakukan penelitian terhadap pemain sepak bola laki-laki dimana pesepak bola laki-laki mampu menjelajah lapangan hingga 9-14 kilo meter dalam sebuah pertandingan dan pesepak bola elit putri mampu menempuh jarak 8-12 kilo meter dalam satu pertandingan. (Bloomfield, Polman, & O'Donoghue, 2008). Didalam sepakbola moderen kemenangan di dalam sebuah pertandingan membutuhkan level fisik dan kondisi fisiologis yang tinggi diluar kemampuan teknis dan taktikal dari setiap pemain (Faude, Koch, & Meyer, 2012). Kemampuan fisik dari pemain yang mumpuni dapat membuat pemain berkonsentrasi penuh menjalankan instruksi pelatih dengan baik didalam suatu pertandingan yang melelahkan (Clemente, Couceiro, Martins, Manuel, Ivanova, & Mendes, 2013). Oleh karena itu optimisasi kebugaran dari fisik sekarang telah menjadi bagian terpenting didalam persiapan tim untuk menunjang aspek-aspek teknis didalam lapangan, sistem energi aerobic adalah jenis energi yang di gunakan dengan durasi waktu yang lama.

Di dalam olahraga khususnya sepak bola untuk mencapai sebuah keberhasilan tidak terlepas dari unsur-unsur sebagai berikut ini.

Teknik

Teknik adalah merupakan sebuah cara untuk bermain dalam sepak bola, adapun macam-macam teknik yang sering di gunakan dalam permainan sepak bola adalah meliputi passing, kontrol, shooting, dribbling dan heading.

Strategi

Yaitu penetapan tujuan dan sasaran dalam jangka waktu panjang (craig & Grant). Adapun strategi yang menjadi acuan sepakbola Indonesia adalah pola 1-4-3-3 dimana ini sering di latih di filosofi sepakbola indonesia atau Filanesia

Taktik

Marupakan salah satu syarat untuk bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dapat melakukan aksi-aksi dalam setiap momen

Mental

Mental di sini juga berhubungan dengan tingkat kecemasan sebelum pertandingan, kecemasan sendiri menurut Agus Tri Santoso(2005). Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin.

Fisik

Adalah kemampuan sejauh mana kondisi tubuh manusia dapat melakukan sebuah aktivitas dengan energi yang maksimal untuk melawan sebuah tahanan.

Fisik merupakan komponen yang sangat penting untuk menunjang prestasi (Kurniawan & Susanto 2019). Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang utama dalam menunjang keberhasilan seorang atlit untuk meraih prestasi dalam lingkup dunia olahraga, untuk mencapai sebuah hasil fisik yang maksimal diperlukan sebuah program latihan yang terstruktur dan terencana sesuai dengan kebutuhan sistem energinya, dan sistem energi setiap cabang olahraga pasti akan berbeda begitupun sepakbola dan olahraga yang lain, untuk olahraga Sepakbola atlet akan membutuhkan daya tahan yang sangat bagus,

1) Daya tahan

Daya tahan dalam sepak bola termasuk dalam energi aerobic, dan apa itu sistem energi aerobic? Sistem energi aerobic yaitu di gambarkan ketika seorang atlet dapat melakukan aktivitas terus-menerus dalam jangka waktu yang sangat lama (Bompa & Buzzichelli, 2015) Penggunaan Oksigen untuk metabolisme secara aerobik harus di penuhi secara cukup harus ada peran sistem pengedaranya. Oksigen diambil dari jalur aerosol melalui sistem pernafasan dan akan di edarkan melalui sistem sirkulasi lewat pengikatan oleh hemoglobin (Yustika, 2018). Tingkat kadar hemoglobin sangat berperan dalam menentukan banyaknya jumlah oksigen yang dapat di angkut oleh

darah. Semakin banyak oksigen yang dapat diikat, maka metabolisme aerobik akan lancar dalam memproduksi energi yang diperlukan dalam olahraga daya tahan (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015). Lalu seorang atlet Sepakbola juga sangat membutuhkan kekuatan,

2). Kekuatan

dikarenakan olahraga Sepakbola merupakan olahraga yang tidak lepas dari body kontak, Kekuatan merupakan kerja yang maksimal (force) atau bisa juga dikatakan torque (rotational force) yang dihasilkan dari otot atau sekelompok otot (bompa :229). Selain kekuatan olahraga ini juga membutuhkan sebuah kecepatan,

3). Kecepatan

kecepatan merupakan kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat. (bompa :272). Lalu apakah itu semua sudah cukup? Tentu saja belum, disini pemain juga membutuhkan kelincihan dikarenakan untuk melewati lawan tidak bisa dengan menggunakan gerakan yang lambat, melainkan harus cepat dan lincah apalagi ketika melewati lawan bukan hanya orangnya saja yang lewat melainkan bolapun juga harus masih berada dalam penguasaan atau jika di definisikan secara ilmiah

4). Kelincihan

kelincihan merupakan kemampuan mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

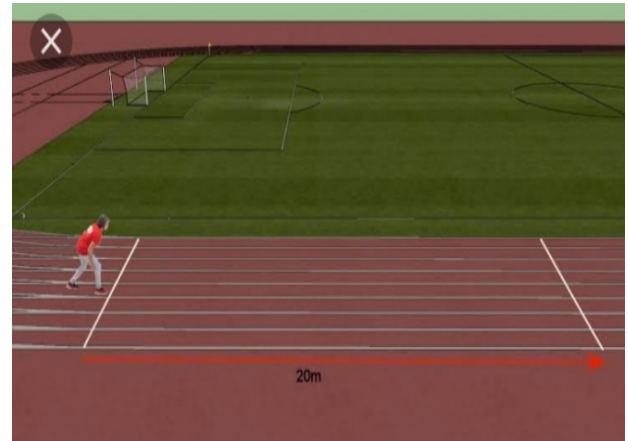
METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode survey. Penelitian, survey merupakan proses pengambilan data, dimana proses itu menggunakan teknik tes dan pengukuran (Maksum & Maksum, 2012). Subjek yang di gunakan dalam penelitian ini adalah para atlet puslatda sepakbola Jawa Timur, sementara itu untuk populasi atau jumlah atlet yang akan di gunakan sebagai sampel penelitian ini berjumlah 24 atlet dengan metode tes atau dengan purposive sampling yaitu mereka yang mengikuti pemusatan latihan atau puslatda Jatim, lalu untuk penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Sampling jenuh menurut (Sugiono, Statistika untuk penelitian, 2014). Teknik ini di gunakan apa bila jumlah anggota populasi relatif kecil atau kurang dari 30 orang, maka semua anggota populasi di jadikan sampel dengan rentan usia 20-23 tahun.

Instrumen ini merupakan suatu alat yang digunakan pada saat penelitian dalam

mengumpulkan data dengan tujuan untuk mengukur hasil data penelitian secara sistematis (Sugiono, 2014).

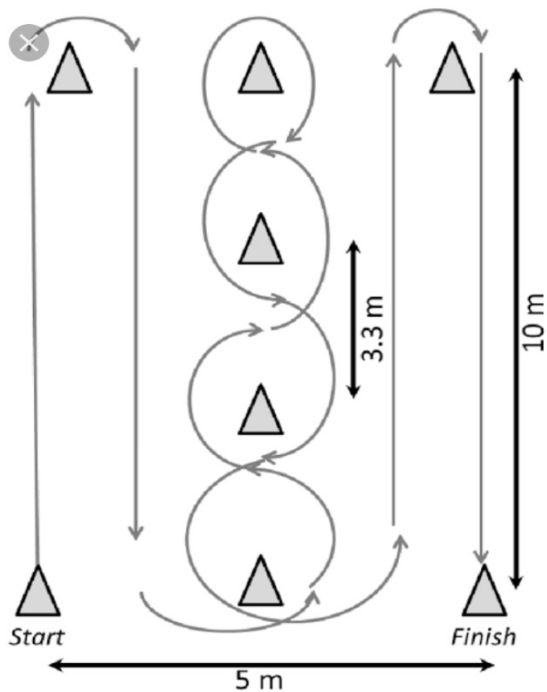
Adapun instrumen pengukuran tes yang di gunakan untuk mengukur kecepatan lari setiap atlet sepak bola Pon Jawa Timur adalah dengan metode pengukuran (sprint 20m). dan berikut contoh model tesnya:



(sciensport.com)

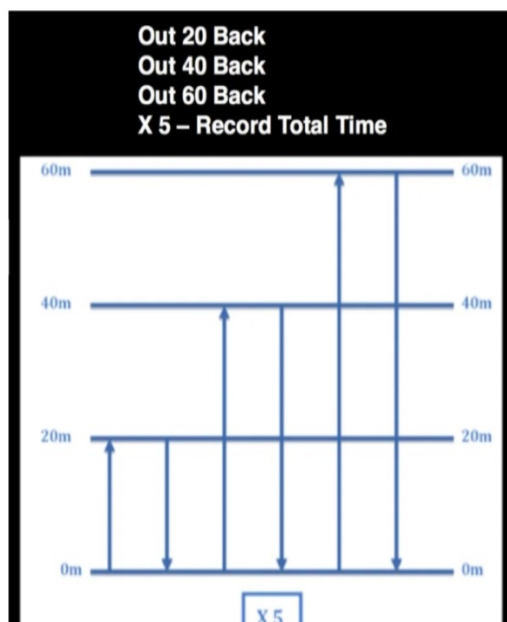
lalu untuk mengukur kelincihan pemain kita disini akan menggunakan alat pengukuran tes (ilinois), dimana tes ilinois ini dengan bentuk lintasan yang harus di lewati sebagai berikut dan hasil terbaik adalah dengan waktu yang paling sedikit untuk menyelesaikan lintasan yang ada di gambar tersebut. Berikut gambar lintasannya.

Para pemain harus melakukan sprint 10m setelah itu berbelok zik-zak melewati batas yang di tentukan yaitu setiap marker berjarak 3m dan yang terakhir pemain akan sprint 10m lagi



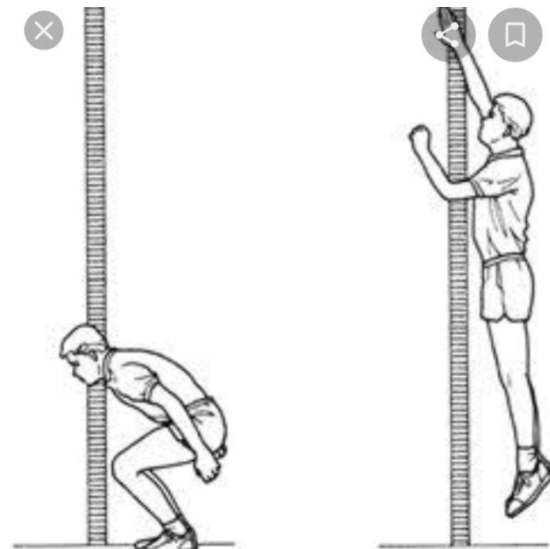
(<http://researchgate.com>)

Daya tahan, di sini untuk tes pengukurannya kita menggunakan metode pengukuran tes (bronco tes), adapun model dari lintasan bronco tes adalah sebagai berikut.



(<http://researchgate.com>)

Lalu untuk mengukur kekuatan power tungkai atau otot kaki, item tes yang di gunakan adalah vertical jump, dimana seorang atlet akan melompat tanpa menggunakan awalan, adapun contoh dari tes vertical jump adalah sebagai berikut.



(physioandrehab.net)

Berikut di bawah ini adalah norma tes yang di gunakan atau dasar kondisi fisik yang di teliti di puslatda Jawa Timur

Kecepatan lari 20 m

Tabel 1. Menggunakan

No	Kategori	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	<2,71
2	Baik	3,43-2,72
3	Kurang	>3,44

Sumber((Maulana, Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya, 2018)

Ketegeri baik sekali kurang dari 2,71 menit, kategori baik 3,43-2,72 menit dan kategori kurang ketika lebih dari 3,44 menit

Kelincahan

Tabel 2. Menggunakan Tes Illinois

No	Kategori	Prestasi (Menit)
1	Baik sekali	<15,2
2	Baik	15,3-16,1
3	Cukup	16,2-18,1
4	Kurang	18,2-21,7
5	Kurang sekali	>21,3

Sumber : (Arif , 2020)

Standarsasi yang dapat lolos dar tes kelincahan meliputi kategori baik sekali di bawah 15,2 menit lalu kategori baik 15,3-16,1 menit, lalu kategori cukup 16,,2-18,1menit, kategori kurang 18,2-21,7 menit dan kategori kurang sekali yaitu lebih dari 21,3 menit.

Daya tahan

Tabel 3. Menggunakan Bronco Test

No	Kategori	Prestasi (menit)
1	Lolos target	<5,30
2	Mendekati Target	5,31-5,58
3	Tidak lolos Target	>5,59

Sumber : Komite Olahraga Nasional Indonesia Jatim (2020)

Kategori yang lolos target catatan waktu tes di bawah <5,30 menit Lalu untuk mendekati target 5,31-5,58 menit Dan yang tidak lolos >5,59

Power Tungkai

Tabel 4. Menggunakan test vertical jump

No	Kategori	Prestasi (cm)
1	Baik sekali	<70
2	Baik	70
3	Kurang	>70

Sumber : Komite Olahraga Nasional Indonesia Jatim(2020)

Kategori yang lolos vertical jump, kategori baik sekali <70cm ketegori baik 70cm dan kategori kurang atau tidak lolos >70cm

PEMBAHASAN

Kecepatan hasil tes lari(sprint) 20 meter atlet puslatda sepakbola Jawa Timur pada selasa, 6 april 2021 dapat di lihat pada tabel berikut

Tabel. 5 Hasl tes kecepatan sprint 100 meter

No	Nama	20 M Sprint
1	Bagus P	3
2	Eko S	3,1
3	Dicki Agung	3
4	Januarius T.M.	3,3
5	Dimas Sukirno	2,9
6	Airlangga M.	3.1
7	M.idris	2,9
8	Indra Lesmana	3
9	M.haykal	2,9
10	Arief Catur P.	3
11	Aziz Al-ghony	3
12	Burhan A	3
13	Malik P.	2,9
14	M.Ibnu Hajar	3
15	Rizky dwiyan	2,9

16	M.faisol	2,8
17	Dwiki M.	2,8
18	Rezki Renaldi	2,9
19	M.Nasiqin	3
20	Dian songko	3
21	Rizky Dwipangestu	3
22	Jidda nur	3
23	Alief Nur Maulana	2,8
24	Aditya	3



Dalam sepakbola kecepatan sangatlah penting guna menunjang performa seorang pemain saat bertanding. menurut Sukadianto (2002:116). Kecepatan mengandung pengertian, kemampuan seorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban atas sebuah rangsang. Dan pentingnya kecepatan bagi seorang pemain sepakbola adalah ketika mempunyai kecepatan yang bagus maka akan sangat membantu saat melakukan penyerangan ataupun ketika melakukan sebuah transisi atau perpindahan dari menyerang ke bertahan, dan keuntungan yang lain ketika seorang pemain mempunyai kecepatan yang bagus maka akan sangat membantu ketika melakukan akselerasi dan mencetak sebuah gol.

Dari hasil data diatas menunjukkan tingkat kecepatan sprint atlet sepak bola Pon Jawa Timur menunjukkan bahwa ada

24 pemain yang dapat melampaui target untuk tes kecepatan, lalu 0 untuk yang memenuhi target dan 0

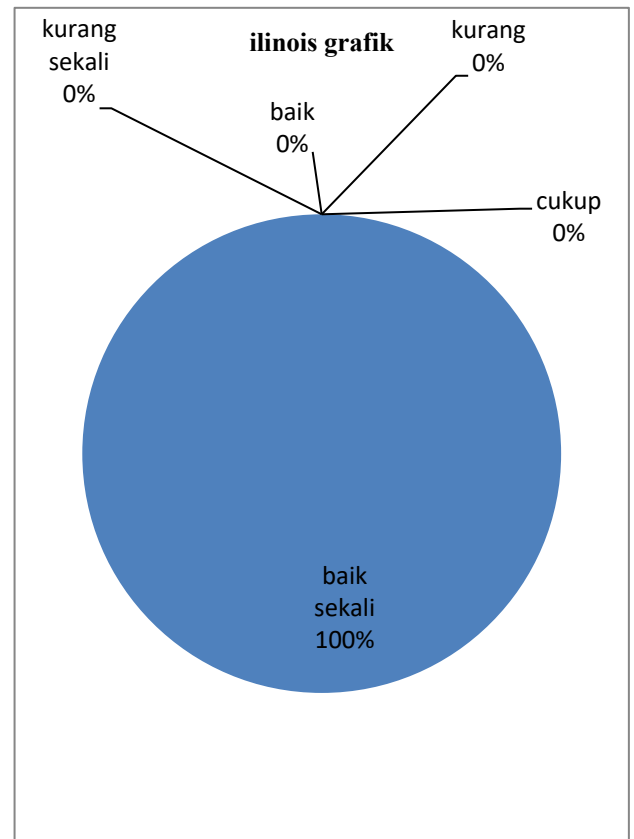
juga untuk atlet yang tidak memenuhi target.dari data yang berhasil di ambil untuk kecepatan tes fisik bagi atlet Jawa Timur di nyatakan 100% atau semua dapat melampaui target yang di tetapkan.

Kelincahan

Hasil test kelincahan dapat di lihat pada tabel berikut dengan menggunakan tes (Ilinois)

Tabel 6. Hasil test kelincahan Ilinos

No	Nama	Ilinois (detik)
1	Bagus P	14,8
2	Eko S	15
3	Dicki Agung	14,6
4	Januarus T.M.	14,8
5	Dimas Sukirno	13,9
6	Airlangga M.	13,7
7	M.idris	14
8	Indra Lesmana	14,8
9	M.haykal	14,3
10	Arief Catur P.	14,8
11	Aziz Al-ghony	14,7
12	Burhan Afiludin	14,1
13	Malik P.	13,9
14	M.Ibnu Hajar	14,1
15	Rizky dwiyan	14,7
16	M.faisol	13,7
17	Dwiki M.	13,6
18	Rezki Renaldi	13,8
19	M.Nasiqin	14,1
20	Dian songko	14,7
21	Rizky Dwipangestu	14,3
22	Jidda nur	14,6
23	Alief Nur Maulana	144
24	Aditya	14,5



Dapat dilihat dari hasil pembahasan data di atas dapat di simpulkan bawasanya kelincahan dari atlet sepak bola pon Jatim sangat bagus dan itu bisa di lihat bawasanya ada 0% atlet yang indeks pencapaian tesnya baik, lalu 0% untuk atlet yang berkategori cukup untuk teskelincahan ini lalu 0% juga untuk atlet yang berkategori kurang dan 0% untuk yang berkategori kurang sekali dan 100% untuk yang berkategori baik sekali.

Menurut (Maksum A. , 2007). Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dengan kecepatan yang sangat tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari sprint pendek bolak-balik dengan waktu tertentu , atau mampu berkelit dengan cepat dengan posisi tetap berdiri stabil. Maksum (2007: 56). Mengatakan bahwasanya komponen kelincahan erat kaitanya dengan komponen kecepatan dan koordinasi .

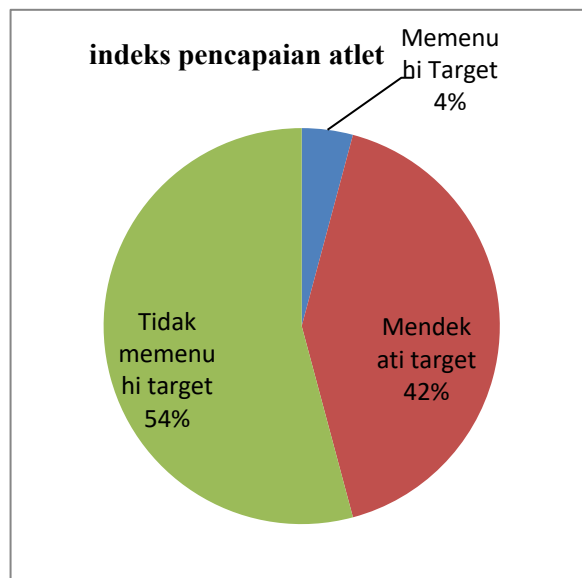
Kelincahan sangat di perlukan dalam olahraga yang bersifat permainan, kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yag melibatkan gerakan pada kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan (Maulana, Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya , 2018). Seorang pemain sepak bola ketika dia bisa merubah gerakanya dengan secara cepat akan lebih efektif ketika dia menjalani sebuah pertandingan dan gerakan-gerakan itu akan sangat membantu dia dalam sebuah pertandingan sepakbola, karena dalam

permainan sepak bola tidak hanya bergerak lurus kedepan, apabila pemain mempunyai kelincahan yang baik maka pemain tersebut akan mudah untuk melakukan gerakan merubah arah dengan tiba-tiba dan membuat lawan akan sulit untuk menjaga atau mengawal pergerakan-pergerakan yang di lakukan, bahkan lawan akan sangat sulit untuk merebut bola. Kemampuan untuk melakukan perubahan arah baik dengan ataupun tanpa bola dengan cepat , pasti akan mudah untuk menguasai teknik-teknik tingkat tinggi. (Davies, 2005) .

Hasil tes pengukuran daya tahan atlet sepak bola PON Jawa Timur dengan menggunakan bronco test dapat di lihat dari tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasl test daya tahan dengan Bronco tes

No	Nama	Bronco test (detik)
1	Bagus P	6,19
2	Eko S	5,52
3	Dicki Agung	5,50
4	Januarius T.M.	6,51
5	Dimas Sukirno	5,47
6	Airlangga M.	6,01
7	M.idris	5,26
8	Indra Lesmana	6,17
9	M.haykal	5,48
10	Arief Catur P.	5,41
11	Aziz Al-ghony	6,03
12	Burhan Afiludin	5,41
13	Malik P.	5,32
14	M.Ibnu Hajar	5,41
15	Rizky dwiyan	6,42
16	M.faisol	6,03
17	Dwiki M.	6
18	Rezki Renaldi	5,31
19	M.Nasiqin	5,41
20	Dian songko	5,54
21	Rizky Dwipangestu	5,24
22	Jidda nur	5,46
23	Alief Nur Maulana	6,23
24	Aditya	5,47



Daya tahan adalah kondisi fisik yang sangat di butuhkan oleh seorang pemain sepak bola, karena di dalam olahraga sepakbola cenderung dominan menggunakan energi aerobik, meskipun juga ada energi anaeribic yang di butuhkan di situ. Lalu untuk hasil tes pengukuran para atlet puslatda Sepakbola jawa Timur adalah sebagai berikut

Pada hasil pengukuran daya tahan ini dapat di lihat bawasanya untuk indeks pencapaian atlet adalah sebagai berikut, ada 13 atlet atau 54%

dari Pon Jatim yang masih tidak memenuhi target daya tahan yang di gunakan sebagai landasan atau pedoman tim kondisi fisik KONI

Jatim,lalu ada 10 atlet atau 42%

yang mendekati target yang di tetapkan oleh tim dari KONI

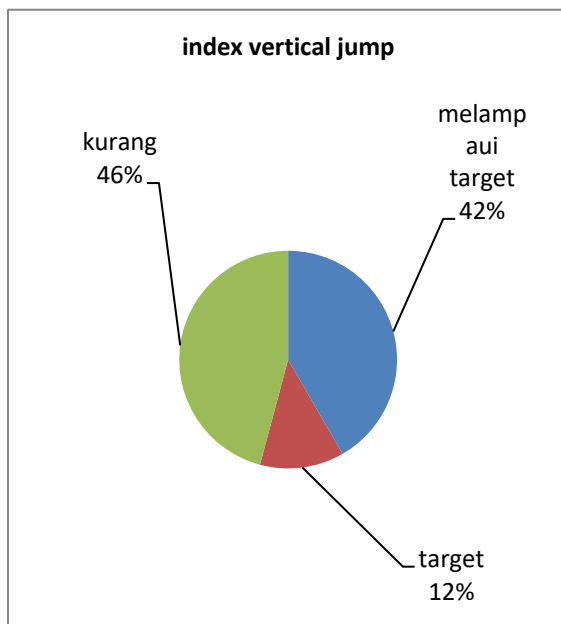
Jawa Timur dan ada satu atlet atau 4% yang mampu lolos di tes daya tahan ini.

Hasil tes pengukuran kekuatan power tungkai, pada puslatda Sepakbola Jawa Timur sebagai berikt

Tabel. 8. Hasil tes kekuatan power tungkai dengan Vertical Jump

No	Nama	Vertical jump (cm)
1	Bagus P	70
2	Eko S	71
3	Dicki Agung	70
4	Januarius T.M.	58
5	Dimas Sukirno	66
6	Airlangga M.	73
7	M.idris	76

8	Indra Lesmana	66
9	M.haykal	71
10	Arief Catur P.	82
11	Aziz Al-ghony	61
12	Burhan Afiludin	71
13	Malik P.	75
14	M.Ibnu Hajar	68
15	Rizky dwiyan	61
16	M.faisol	77
17	Dwiki M.	64
18	Rezki Renaldi	83
19	M.Nasiqin	64
20	Dian songko	66
21	Rizky Dwipangestu	65
22	Jidda nur	70
23	Alief Nur Maulana	72
24	Aditya	61



Vertical Jump adalah sebuah metode yang sangat baik untuk mengukur bagaimana tim Sepakbola ini mampu mengukur bagaimana tinggi lompatannya dan ketika lompatan seorang pemain Sepakbola ini bagus maka akan sangat membantu saat melakukan duel-duel udara seperti saat menerima bola crossing ataupun saat menahan bola crossing dari lawan.

Selain itu dengan metode ini kita juga akan mengetahui bagaimana daya ledak dari power tungkai seorang atlet yang bisa berdampak kepada semua elemen seperti saat pemain melakukan tendangan,

maka akan membutuhkan power, power sendiri terbentuk dari kecepatan dan kekuatan yang digabungkan akan menghasilkan sebuah power atau daya ledak otot tungkai.

Dari data diatas dapat di simpulkan bawasanya indeks pencapaian tes kekuatan atau explosif power tungkai atlet Sepakbola puslatda jatim 2021 adalah sebagai berikut Dengan predikat yang dapat melampaui tes dari jumlah total 24 atlet ada 10 atlet atau 42% yang melampaui ,Lalu untuk atlet yang pas pada targt berjumlah 3 atlet atau presentasenya 12% dan atlet yang tidak mampu memenuhi target berjumlah 11 atlet atau presentasenya 46%.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian kondisi fisik atlet puslatda Jatim cabor sepakbola (study ahir periode persiapan khusus, bisa di tarik kesimpulan kondisi fisik atlet sepak bola pon jatim untuk tingkat kecepatan bisa di katakan baik karna dalam hasil data untuk atlet yang berlebel sangat baik berjumlah 0%, lalu untuk atlet yang berkategori baik berjumlah 24 atlet atau dalam presentasenya 100% dan yang terahir untuk yang berlebel tidak baik atau tidak lolos berjumlah 0%. Kondisi fisik para atlet sepakbola pon Jawa timur untuk tingkat kelincahan berdasarkan tabel data di atas bisa di tarik kesimpulan sangat baik, karna dari item tes ini para atlet yang mengikuti pemusatan latihan di puslatda dapat memenuhi target dengan presentase 100% sengan sangat baik dan tidak ada satu atletpun yang berkategori baik atau bahkan kurang baik. Untuk daya tahan bisa di lihat dari data di atas bawasanya 13 atalet atau 54% belum memenuhi target,lalu untuk 10 atlet atau jika di presentasikan berjumlah 42% mendekati target yang telah di tentukan oleh tim fisik dari Koni Jatim dan satu atlet atau jika di presentasikan 4% berhasil memenuhi target yang telah di tetapkan. Untuk kekuatan power tungkai atau dengan tes Vertical Jump,bisa di lihat dari hasil tes di atas bawasanya ada 10 atlet atau jika di presentasikan berjumlah 42% berhasil melampaui target yang telah di tetapkan,lalu ada 3 atau 12% atlet yang mampu memenuhi target dan 11 atlet atau 46% tidak mampu memenuhi target yang telah di tetapkan oleh tim fisik dari KONI Jawa Timur. Dari data tersebut menunjukan bawasanya atlet puslatda Sepakbola Jatim masih belum mampu memenuhi target daya tahan dan kekuatan power tungkai yang di tetapkan oleh KONI Jatim dan itu bisa di gunakan sebagai bahan evaluasi agar kedepanya atlet dapat lebih meningkatkan performanya lagi agar benar-benar siap di event PON 2021 di Papua mendatang.

Saran

Harapan selanjutnya setelah selesainya penelitian ini maka:

Untuk atlet dapat mengetahui bagai mana kondisi fisik mereka dan mereka sadar bawasanya fisik yang baik akan sangat membantu untuk performa mereka saat bertanding nanti.

Akan bisa di buat sebuah acuan untuk para calon atlet puslatda di tahun-tahun mendatang.

Agar mereka dapat mempersiapkan kondisi fisik mereka sebelum masuk ke dalam tim puslatda Jawa Timur, dan yang terahir bisa di buat bahan evaluasi oleh tim pelatih agar mereka mampu mengangkat performa atlet.

Daftar Pustaka

- Arif, H. (2020). Validitas Isi Power Lengan dan Kelincahan Khusus Keterampilan Tenis. *eprints.uny.ac.id*.
- Bloomfield, J., Polman, R. C., & O'Donoghue, P. G. (2008). Reliability of thr bloomfield Movement classification. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 20-27.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training For Sports. *Human Kinetics*.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, L., Manuel, F., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 world cup. *Journal of Human Kinetics*, 201-211.
- Davies, P. (2005). *Total Soccer Fitness*. Jakarta: PT.Gramedia Pusaka Utama .
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Strength Sprinting is the most frequent action in goal situations in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 625-631.
- FIFA. (2015). *Big Count*. Retrieved from FIFA: <http://www.fifa.com/worldfootball/bigcount/allplayer.html>
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of sport and Exercise 6th Edition*. Champaign,IL:Human Kinetics, 16.
- Maksum, & Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2007). *Statistik Dalam Olahraga* . Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana, A. R. (2018). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya. *Ejournal.Unesa.ac.id*.
- Maulana, A. R. (2018). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya. *Ejournal.unesa.ac.id*.
- Maulana, A. R. (2018). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Indonesia Muda Surabaya. *Ejournal.Unesa.press*.
- Maulana, A. R. (2018). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya . *Ejournal.unesa.ac.id*.
- Maulana, A. R. (n.d.). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Indonesia Muda Surabaya. *Ejournal.unesa.ac.id*.
- Sugiono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: alfabeta.
- Sugiono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Yustika, G. P. (2018). Fisiologi dalam Permainan Sepakbola Profesional. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>, 16.

