

## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

Yudha Ilhajri Anwar<sup>1</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Afrizal S<sup>3</sup>, Irfan Oktavianus<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Informasi Artikel

Diterima 2021-03-10

Direvisi 2021-05-31

Dipublikasikan 2021-06-29

### Keyword:

Football Physical condition

### ABSTRACT (10 PT)

The problem in this study is the level of physical condition of the soccer players at the Porma Muaro Takung club. The purpose of this research is to find out and describe the physical condition of the football players of the Muaro Takung club. The results obtained were (1) The dominant flexibility of the Porma Muaro Takung club players in Sijunjung Regency was in the medium category with an average of 14. (2) The dominant eye-foot coordination of the players of the Muaro Takung club, Sijunjung Regency, belongs to the medium category with an average of 12. (3) The explosive power of the dominant leg muscles owned by the players of the Muaro Takung Club, Sijunjung Regency belongs to the medium category with an average of 152.33 cm. (4) The dominant agility owned by the players of the Muaro Takung club, Sijunjung Regency, belongs to the very low category with an average of 14.35 seconds. (5) The dominant speed of the players of the Muaro Takung club, Sijunjung Regency, belongs to the less category with an average of 4.68 seconds. (6) The dominant aerobic endurance of the players of the Muaro Takung Club, Sijunjung Regency, belongs to the sufficient category with an average of 37.01 ml/kg.bb/min.

© 2020 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Penulis Korespondensi:

Yudha Ilhajri Anwar

Universitas Negeri Padang

Email: [yudhailhajrian@gmail.com](mailto:yudhailhajrian@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah bidang yang berkembang pesat diseluruh lapisan masyarakat Indonesia dan di Negara lain di dunia, tidak membedakan agama, usia, Negara ataupun aliran politik (Ikhwanul Arifan<sup>1</sup>, Eri Barlian<sup>1</sup>, 2020) "Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang dalam mendorong, membina, dan mendapatkan kebugaran jasmani, rohani dan social" (Pratama & Fardi, 2018). "Dengan melakukan aktivitas fisik olahraga bisa mendapatkan sebuah prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa, dan negara, dengan event yang diadakan dari tingkat Nasional maupun International" (Surohmat & Yudi, 2020). Kegiatan olahraga memiliki tahapan Ketika melakukan olahraga diantaranya pemanasan harus diikuti sebelum melakukan kegiatan olahraga, pemanasan berguna untuk mencegah terjadinya cedera karena pada waktu olahraga detak jantung berdetak lebih cepat (Afandi & Alnedral, 2019)

Sepakbola adalah olahraga yang sangat disukai oleh kalangan penduduk baik anak kecil, dewasa maupun orang tua. (Azevedo et al., 2020). Menurut (Isin & Melekoğlu, 2020). Disamping

olahraga yang terpopuler sepak bola memiliki resiko cedera yang sangat tinggi. Menurut (Lopes & Machado, 2021) sepak bola dituntut kerja sama tim yang dibaik antar pemain. Didalam permainan sepak bola dituntut energi yang banyak dan juga memiliki daya tahan aerobik yang relative tinggi (Seabra et al., 2020). Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks (Pavillon et al., 2021) Pemain sepak bola juga harus memiliki tingkat kreativitas yang baik dalam permainan (Caso & van der Kamp, 2020). Menurut (Putra & S, 2020) "Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat ditunggu oleh masyarakat dan diharapkan sepak bola mampu mewujudkan tujuan dari undang-undang sistem keolahragaan nasional maka dengan demikian wajar sepak bola mendapatkan perhatian lebih oleh pemerintah untuk meningkatkan sebuah prestasi dan kualitas Latihan yang dipandu dengan sebaik mungkin" "Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan sebuah prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu terhadap suatu program latihan dilakukan dengan sistematis, berencana, dan progresif dan memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat, serta program latihan kondisi fisik harus disusun secara teliti kemudian dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya" (Ridwan, 2020). "Banyak hal yang mempengaruhi sikap seorang atlet Ketika melaksanakan Latihan sepak bola, dari segi fisik ataupun psikis, kondisi fisik seorang atlet tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak adanya kemauan dari diri atlet untuk melakukan Latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh" (Irfan et al., 2020).

"Kondisi fisik adalah faktor yang tidak bisa ditinggalkan dengan mudah karena kondisi fisik sangat berperan dalam meningkatkan maupun memelihara yang maksudnya adalah dalam peningkatan kondisi fisik memerlukan sebuah usaha yang baik, maka seluruh komponen yang terlibat harus ada pengembangan dengan baik tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam peningkatan dan pengembangan sebuah prestasi olahraga yang optimal, sehingga semua kondisi fisiknya harus ada perkembangan dan tingkatan sesuai dengan ciri, karakteristik serta kebutuhan pada cabang olahraga. (Ridwan, 2020). "kondisi fisik tidak hanya berperan pada peningkatan teknologi, tetapi juga berpengaruh terhadap meningkatkan taktik. Jika tidak menguasai Teknik dengan baik dan dalam kondisi fisik yang baik, taktik yang diperbaiki tidak akan berhasil. Kondisi fisik yang dibina secara khusus harus didasarkan pada kebutuhan teknik dan juga taktik dalam keadaan menyerang atau diserang" (Maizan & Umar, 2020)

"Berbicara tentang sebuah prestasi olahraga yakni sesuatu hal yang tidak gampang dalam mendapatkan sebuah prestasi olahraga, prestasi akan didapatkan Ketika adanya tekad dan Kerjasama yang baik dengan pemerintahan, masyarakat, dan insan olahraga." (Saputra & Aziz, 2020). Dalam peningkatan prestasi seorang atlet faktor yang terpenting yakni kondisi fisik, terlepas dari penguasaan Teknik, taktik dan mental serta seberapa penting pencapaian sebuah prestasi berpengaruh terhadap kebutuhan atau tuntutan dalam setiap cabang olahraga yang dilakukan. Untuk bisa mendapatkan sebuah prestasi sepak bola yang bagus disamping usaha dalam pembinaan dan Latihanyang teratur, terorganisir dan berkesinambungan sebaiknya dituntun dalam pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling utama dalam kesuksesan anak meraih kinerja puncak" (Ridwan, 2020). "Komponen keadaan fisik terdiri dari: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan/kelenturan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi" (Ridwan, 2020). Melalui latihan kondisi fisik dan kebugaran, atlet dapat mempertahankan atau meningkatkan aktivitas yang berhubungan dengan kondisi fisik dan keterampilan kesehatan secara umum, dimana kebugaran merupakan ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam menjalankan tugasnya sehari-hari. (Rizhardy, 2019).

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan kondisi dari fisik atau tubuh kita apakah baik atau buruk yang sangat menunjang dalam olahraga prestasi yang meliputi beberapa unsur yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi dan kelincahan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus perlu dilakukan pembinaan terhadap kondisi fisik tersebut yang berhubungan dengan cabang olahraga yang dilakukan oleh atlet tersebut dimana pembinaan disini bertujuan untuk meningkatkan

---

kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung yaitu coach Khairul, bahwa menurut beliau Banyak faktor yang menyebabkan tim sepak bola Porma Muaro Takung Mengalami kekalahan saat dalam pertandingan. Salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada beberapa pertandingan sebelumnya dalam laga trofeo dan persahabatan porma mengalami 3 kekalahan dan hanya satu kali mengalami kemenangan terlihat signifikan pada ulasan pertandingan, dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung mengalami kekalahan.

Dari uraian di atas dalam permainan sepak bola diperlukan kondisi fisik yang baik selama pertandingan karena dalam pertandingan sepak bola kedua tim bermain selama 45 menit dalam dua babak yaitu babak pertama dan babak kedua, kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan pemain sepak bola secara umum, kebutuhan akan daya tahan Istilah lama adalah bahwa pemain sepak bola harus dalam kondisi fisik yang baik, maka setiap pemain harus memiliki kebutuhan energi ketahanan umum atau daya tahan aerobik yang baik dalam permainan sepak bola.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan seluruh tubuh untuk mengatasi kelelahan saat melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan dalam waktu lama. Dalam permainan sepak bola, daya tahan yang baik sangat diperlukan bagi setiap pemain, karena jika pemain memiliki daya tahan yang baik maka pemain tersebut akan dapat bermain tanpa merasa lelah, dan dapat bermain dengan baik. Begitu juga sebaliknya, jika pemain tidak memiliki stamina yang baik, pemain akan cepat lelah. (Rizhardy, 2019).

“Daya Ledak Otot Tungkai, Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. Kekuatan berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran otot maksimum dalam waktu secepat mungkin. Kekuatan yang dibutuhkan dalam sepak bola adalah otot betis” (Rizhardy, 2019). “Daya ledak merupakan bagian yang harus ada dan sangat diperlukan didalam permainan sepak bola karena daya ledak yang diperlukan untuk gerakan cepat dan gerakan kuat, kedua elemen ini saling mempengaruhi” (Aljundy et al., 2019). “Daya ledak otot merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan pelatih dalam meningkatkan performa pemain sepak bola, karena daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk melakukan tendangan dan lompatan” (S, 2018).

“Kecepatan Pemain, Kecepatan atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”(Rizhardy, 2019).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk megubah arah dengan posisi yang cepat, dalam semua cabang olahraga kelincahan memang sangat dibutuhkan. Didalam sepakbola kelincahan dibutuhkan untuk melakukan menipu atau melewati lawan, dan untuk merubah posisi dengan cepat agar pemain bisa mencari posisi baru untuk meminta bola dari pemain lain. Jadi kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, jika kelincahan tidak dimiliki oleh pemain sepakbola, maka pemain akan sulit untuk merubah arah dan posisinya dengan cepat dan akan sulit untuk melewati lawan.

“Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan pembelajaran keterampilan motorik, pencegahan cedera, pengembangan kemampuan motorik, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi” (Syafuddin, 2011).

Koordinasi merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang relatif sulit secara tepat, karena erat kaitannya dengan unsur kondisi fisik dan sangat ditentukan oleh kapasitas susunan saraf pusat.

#### **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Muaro Takung FC Kabupaten Sijunjung Tahun 2020. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah agregat sampling. Teknik pengumpulan data adalah kelenturan kondisi fisik menggunakan timbangan fleksibel, koordinasi mata-kaki dengan memantulkan bola ke sasaran pada jarak dua meter, daya ledak otot betis dengan standing board jumps, kelincahan dengan uji-t, kecepatan dengan 30- lari meteran dan kemampuan Vo2Max Endurance dengan Blep Test. Ujian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil dan pembahasan (70%)

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

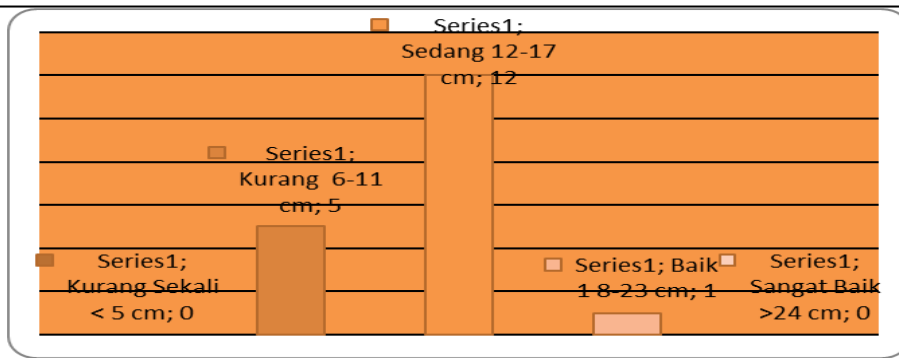
##### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil elastisitas dengan pengujian skala elastis, skor maksimum adalah 19 cm dan minimum adalah 6 cm. Selain itu, nilai mean (mean) = 13,50 dan standar deviasi = 3,33.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan.**

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Baik	>24 cm	0	0
Baik	18-23 cm	1	5,56
Sedang	12-17 cm	12	66,67
Kurang	6-11 cm	5	27,78
Kurang Sekali	< 5 cm	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kelenturan berkisar <5 cm dalam kategori sangat buruk, 5 orang (27,78%) memiliki fleksibilitas berkisar 6-11 cm dalam kategori kurang, 12 orang (66,67%) memiliki fleksibilitas berkisar 12- 17 cm dalam kategori sedang, 1 orang (5,56%) memiliki kelenturan berkisar antara 18-23 cm dalam kategori baik dan tidak ada orang yang memiliki fleksibilitas berkisar >24 dalam kategori sangat baik



**Gambar 1. Histogram Kelentukan**

Berdasarkan hasil koordinasi mata-kaki dengan melambungkan bola ke sasaran dengan jarak 2 meter diperoleh skor maksimum adalah 16 dan skor minimum 8. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,67 dan standar deviasi = 2,52.

**Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki**

Kategori	Kelas interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	>15	3	16.67
Baik	13 – 14	2	11.11
Cukup	10 – 12	9	50
Kurang	8 – 9	4	22.22
Kurang Sekali	<7	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram di atas yang diambil dari 18 sampel, tidak ditemukan subjek yang memiliki koordinasi mata-kaki berkisar kurang dari 7 dengan kategori sangat buruk, 4 orang (22,22%) memiliki koordinasi mata-kaki berkisar antara 8 sampai 9 dengan kategori buruk, 9 orang (50 orang %) memiliki koordinasi 10-12 dengan kategori cukup, 2 orang (11,11%) memiliki koordinasi 13-14 dengan kategori baik dan 3 orang (16,67%) koordinasi mata-kaki berkisar >15 dengan kategori Sangat baik



**Gambar 2. Histogram Koordinasi Mata-Kaki**

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes standing board jump skor maksimum adalah 225 cm dan skor minimum 110 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 152,33 dan standar deviasi = 33,13.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	>301	0	0
Baik	240 – 300	0	0
Cukup	115 – 239	16	88.89
Kurang	54 – 114	2	11.11
Kurang Sekali	0 – 53	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 0 - 53 dengan kategori kurang sekali, 2 orang (11,11%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 54 - 114 dengan kategori kurang, 16 orang (88,89%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 115 - 239 dengan kategori sedang, tidak ditemukan orang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 240 - 300 dengan kategori kurang dan tidak ditemukan orang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >301 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 3 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

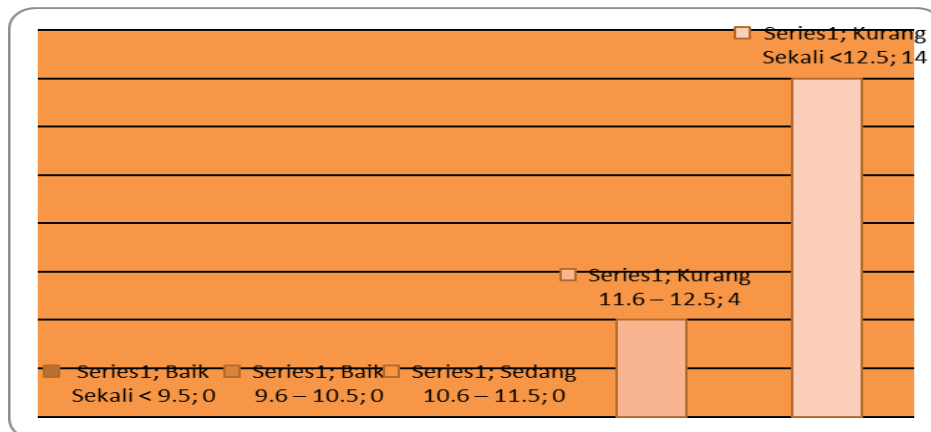
Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *t-test* diperoleh skor maksimum adalah 12,07 detik dan skor minimum 20,11 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14,35 dan standar deviasi = 2,34

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	< 9.5	0	0
Baik	9.6 – 10.5	0	0
Sedang	10.6 – 11.5	0	0

Kurang	11.6 – 12.5	4	22.22
Kurang Sekali	<12.5	14	77.78
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang sampel, 4 orang (22,22%) memiliki kelincahan berkisar antara 11,6 – 12,5 dengan kategori kurang, 14 orang (77,78%) memiliki kelincahan berkisar antara <12,5 dengan kategori kurang, dan tidak ditemukan orang memiliki kelincahan dengan kategori cukup, baik sekali dan baik.



Gambar 4. Histogram Kelincahan

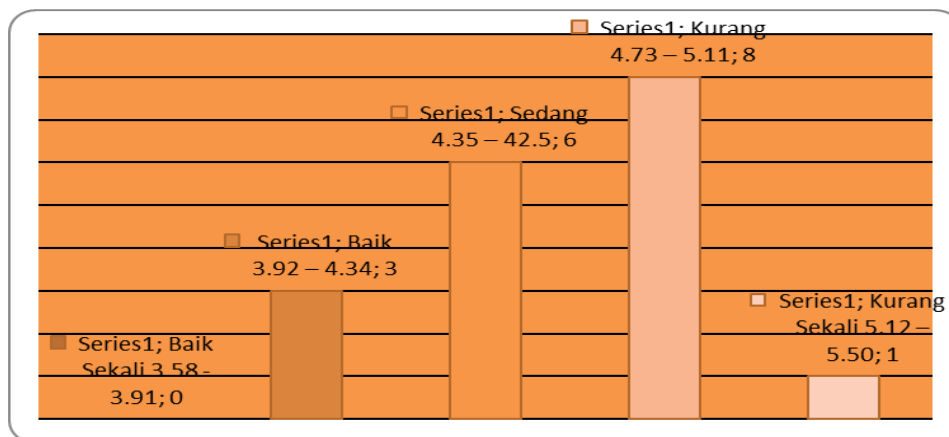
Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 47,4 dan skor minimum 33,6. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 38,53 dan standar deviasi = 3,65.

Tabel 5. Distribusi Kecepatan

Kategori	Kelas interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	3.58 - 3.91	0	0
Baik	3.92 – 4.34	3	16.67
Sedang	4.35 – 42.5	6	33.33
Kurang	4.73 – 5.11	8	44.44
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	1	5.56
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kecepatan berkisar antara 3,58 – 3,91 dengan kategori baik sekali, 3 orang (16,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,92 – 4,34 dengan kategori baik, 6 orang (33,33%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,35 – 42,5 dengan kategori cukup, 8 orang (44,44%)

memiliki kecepatan berkisar antara 4,73 – 5,11 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,56%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12 – 5,50 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 5. Histogram Kecepatan

### Daya Tahan Aerobik

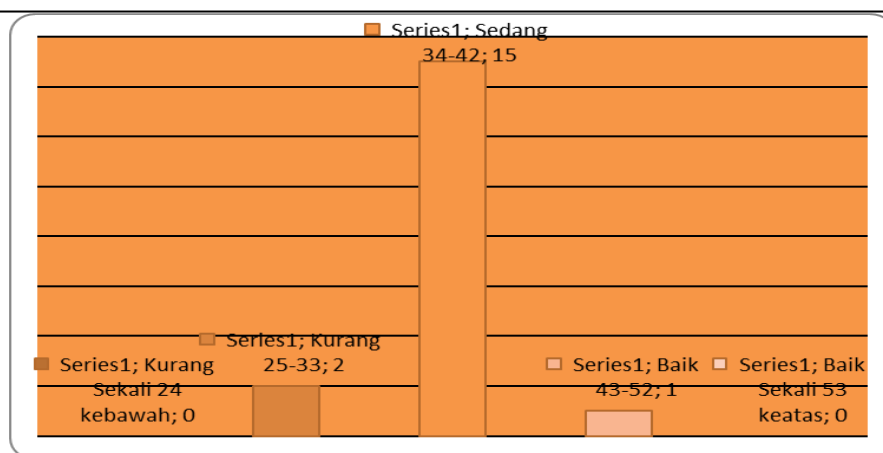
Berdasarkan hasil dayatahan aerobik dengan *bleep test* diperoleh skor maksimum adalah 44,2 dan skor minimum 29,9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 37,01 dan standar deviasi = 3,21.

Tabel 6. Distribusi Dayatahan Aerobik

Kategori	Kelas interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	53 keatas	0	0
Baik	43-52	1	5.56
Sedang	34-42	15	83.33
Kurang	25-33	2	11.11
Kurang Sekali	24 kebawah	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan histogram dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 24 kebawah dengan kategori kurang sekali, 2 orang (11,11%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 25 – 33 dengan kategori kurang, 15 orang (83,33%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 34 – 42 dengan kategori sedang, 1 orang (5,56%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 43 – 52 dengan kategori baik dan tidak ditemukan orang memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 53 keatas dengan kategori baik sekali.





Gambar 6. Histogram Dayatahan Aerobik

### Pembahasan

#### Kelentukan

Rata-rata tinjauan kelentukan yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 66,67 % dikategorikan sedang. Artinya pemain belum memiliki kelentukan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelentukan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

#### Koordinasi Mata Kaki

Rata-rata tinjauan koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 50 % dikategorikan sedang. Artinya pemain belum memiliki kelentukan yang maksimal. Maka diharapkan dengan koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

#### Daya Ledak Otot Tungkai

Rata-rata tinjauan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 88,89 %dikategorikan sedang. Artinya pemain belum memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

#### Kelincahan

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 77,78 % dikategorikan kurang sekali. Artinya pemain belum memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelincahan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

#### Kecepatan

Rata-rata tinjauan kecepatan yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 44,44 % dikategorikan kurang. Artinya pemain belum memiliki kecepatan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnyakearah yang lebih baik.

---

### Daya Tahan Aerobik

Rata-rata tinjauan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung adalah 83,33 % dikategorikan cukup. Artinya pemain yang mengikuti latihan, belum memiliki daya tahan aerobik yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitas nya kearah yang lebih baik

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (pratama t, 2020) (1)Tingkat kelentukan diperoleh rata-rata dengan kisaran antara 12-17 berada pada kategori baik. (2) Tingkat daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata 2,12 berada pada kategori cukup. (3) Tingkat kelincahan diperoleh rata-rata 7,29 berada pada kategori sedang. (4) Tingkat kecepatan diperoleh rata-rata 4,57 detik berada pada kategori cukup. (5) Tingkat daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata 2,12 berada pada kategori cukup. Dan dalam penelitian (putra R, 2020) Kemampuan koordinasi mata-kaki dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1Ampek Nagari Kabupaten Agam yang diukur dengan menyepak bola kedinding sasaran dengan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, maka ditemukan 1 orang kategori baik sekali dan 9 orang kategori baik. Selanjutnya sebanyak 7 orang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki kategori sedang dan masih ada 4 orang yang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki kategori kurang. Dengan demikian dapat diartikan lebih dari sebagian pemain yang terpilih sebagai sampel belum memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dengan baik. Kemampuan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian yang diperoleh (1) Kelentukan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 14. (2) Koordinasi Mata kaki yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 12. (3) Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 152,33 cm. (4) Kelincahan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurag sekali** dengan rata-rata 14,35 detik. (5) Kecepatan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 4,68 detik. (6) Dayatahn aerobic yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,01 ml/kg.bb/min.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I., & Alnedral. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249–256. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.183>
- Aljundy, R., Yudi, A. A., Kayutanam, P., Sepaktakraw, A., Kayutanam, P., Kayutanam, P., Kayutanam, P., Kayutanam, P., Kayutanam, P., Sepaktakraw, P., & Barat, S. (2019). Atlet Sepaktakraw Pstk Kayutanam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 178–185. DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.519>
- Azevedo, R. R., Nery, S. B., Stefanyshyn, D. J., & Carpes, F. P. (2020). Plantar loading in the youth soccer player during common soccer movements and risk for foot injury. *Injury*, 51(8), 1905–1909. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2020.06.009>
- Caso, S., & van der Kamp, J. (2020). Variability and creativity in small-sided conditioned games among elite soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 48(March 2019), 101645.

- 
- <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101645>
- Ikhwanul Arifan1, Eri Barlian1, A. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2. DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664>
- Isin, A., & Melekoğlu, T. (2020). Genu varum and football participation: Does football participation affect lower extremity alignment in adolescents? *Knee*, 27(6), 1801–1810. <https://doi.org/10.1016/j.knee.2020.10.007>
- Lopes, A. M., & Machado, J. A. T. (2021). Modeling and visualizing competitiveness in soccer leagues. *Applied Mathematical Modelling*, 92, 136–148. <https://doi.org/10.1016/j.apm.2020.11.002>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Pavillon, T., Tourny, C., Ben Aabderrahman, A., Salhi, I., Zouita, S., Rouissi, M., Hackney, A. C., Granacher, U., & Zouhal, H. (2021). Sprint and jump performances in highly trained young soccer players of different chronological age: Effects of linear VS. CHANGE-OF-DIRECTION sprint training. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(2), 81–90. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.10.003>
- Pratama, E. Y., & Fardi, A. (2018). *Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola*. 3(2), 42–53. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/6222>
- pratama t, U. (2020). TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PORMA FC SIJUNJUNG. 2020, 3(1), 549–564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2. DOI: 10.24036/patriot.v2i2.641
- putra R, U. (2020). TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM. *Jurnal Patriot*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.561>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rizhardy, J. &. (2019). Halaman Olahraga Nusantara. *Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–16.
- S, A. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 6–14. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Seabra, A., Brito, J., Figueiredo, P., Beirão, L., Seabra, A., Carvalho, M. J., Abreu, S., Vale, S., Pedretti, A., Nascimento, H., Belo, L., & Rêgo, C. (2020). School-based soccer practice is an effective strategy to improve cardiovascular and metabolic risk factors in overweight children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.07.007>
- Surohmat, & Yudi, alex aldha. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Performa Olahraga*, 5(1), 59–64. <https://doi.org/10.24036/jpo141019>.