

Level of Physical Conditions of Football School Players, Batara Jaya Club, Sidomulyo Village, Lirik District, Indragiri Hulu Regency

Fahmi Revaldi Prayoga¹, Merlina Sari²

Email: fahmi@student.uir.ac.id¹, merlinasari@edu.uir.ac.id²

University Islamic Riau

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Batara Jaya Football Club Players in Sidomulyo Village, Lirik District, Indragiri Hulu Regency. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were 10 players from Batara Jaya Football Club, Sidomulyo Village, Lirik District, Indragiri Hulu Regency. The research instrument used was a physical condition test for soccer players, namely the leg dynamometer test, the 30 meter run test, the sit and reach test, the shuttle run test, the vertical jump test, and the 15 minute run test. The data analysis technique used is to calculate the category of physical condition values. Based on the results of calculating the average value of the physical condition that has been carried out on the players it is known that the Physical Condition Level of the Players of the Batara Jaya Football Club Football School, Sidomulyo Village, Lirik District, Indragiri Hulu Regency which is owned is 3.2 which belongs to the Less Once category.

Keywords: The physical condition of the Football School

Copyright © 20xx Penulis Pertama, Penulis Kedua

Corresponding Author: Penulis, Instansi, Fakultas, Universitas, Kota, Negara

Email:

History

Diterima :

Direvisi :

Disetujui :

Dipublikasi :

Cara Mensitasi

A. PENDAHULUAN

Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, munculnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik. Induk organisasi sepakbola di Indonesia adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Dalam jurnal Adziman (2017:36) disebutkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas

11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter). Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola, diantaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribling* bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring bola yaitu suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjagaan lawan.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan skill permainan bagi pemain sepakbola klub batara jaya, dimana kondisi fisik merupakan dasar utama bagi seseorang, baik untuk kesegaran jasmani ataupun percepatan prestasi. Selain itu, kondisi fisik dapat menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu untuk menjamin kesiapan tim dalam olahraga sepakbola, maka kesiapan tim sangatlah penting yang mana juga berfungsi menghindari terjadinya cedera, kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan aerobik pemain.

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan jasmani seseorang yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika pemain yang ditangani adalah pemain yang masuk dalam kelas pemain elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

Menurut (Syafuruddin, 2011) mengatakan bahwa kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan

seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik karena kondisi dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sports psychology*).

Menurut Khalili Moghaddam & Lowe yang dikutip oleh (Dawud, 2020) Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Selanjutnya (Syafuruddin, 2011) juga menambahkan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu mereka harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Menurut (Maliki, 2017) Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto yang dikutip oleh (Royana, 2017) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Menurut (Harsono, 2001) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik menaacu

kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis dan terencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Unsur kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan fisik dalam bekerja. Unsur fisik menurut (Irawadi, 2011) terdiri dari:

- a. Daya tahan
- b. Kekuatan
- c. Kecepatan
- d. Kelenturan

Unsur fisik gabungan yang terdiri dari:

- a. Daya tahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan daya tahan)
- b. Daya tahan kecepatan (gabungan unsur kecepatan dan daya tahan)
- c. Daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan)
- d. Kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan)
- e. Keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelenturan)
- f. Kecepatan reaksi
- g. Kecepatan aksi
- h. Ketepatan
- i. Koordinasi

Menurut (Fernanlampir dan Faruq, 2015) menyatakan bahwa “komponen kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola adalah kekuatan, daya tahan otot, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* serta daya tahan”. Qohhar (2019: 28) untuk mampu mencapai tujuan bermain sepakbola tersebut diperlukan teknik tertentu dalam memainkan bola. Yang termasuk teknik dasar sepakbola adalah mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola (*shooting*). Agar permainan bola menjadi lebih dinamis dan menarik maka teknik dasar itu dimainkan dalam bentuk bentuk bermain baik melalui taktik dan strategi menyerang maupun bertahan. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar permainan sepakbola dapat mendukung penampilannya dalam permainan sepakbola baik secara individu maupun secara kolektif.

B. METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dalam (Sugiyono, 2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau

menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 11 orang pemain. Populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan alasan tertentu yakni yang dijadikan sampel yaitu pemain inti Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang aktif dalam melakukan latihan sebanyak 11 orang.

C. PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

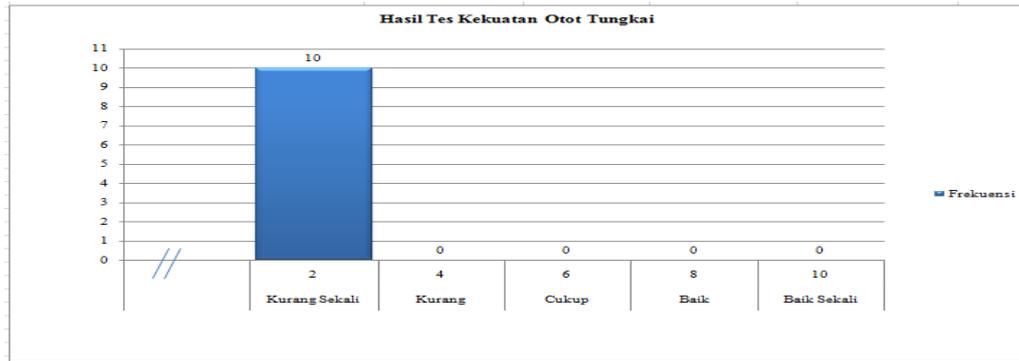
1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh bahwa diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<84.50	Kurang Sekali	2	10	100%
84.50 - 127.50	Kurang	4	0	0.00%
127.50 - 187.50	Cukup	6	0	0.00%
187.50 - 259.50	Baik	8	0	0.00%
>259	Baik Sekali	10	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

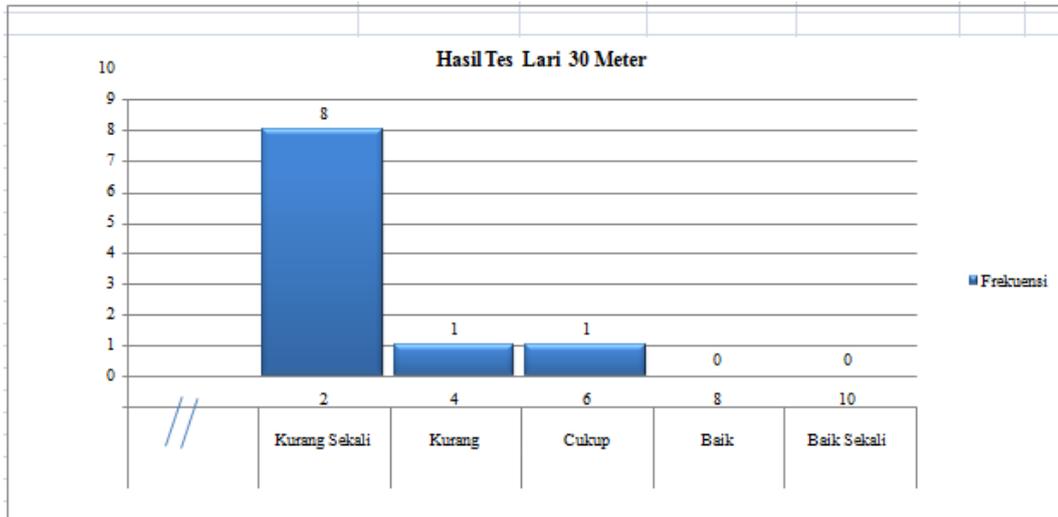
2. Data Tes Lari 30 Meter Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes lari 30 meter pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh 8 orang atau 80% dalam kategori kurang sekali, 1 orang atau 10% dalam kategori kurang, 1 orang atau 10% dalam kategori cukup, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Data Tes Lari 30 Meter Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Tes Lari 30 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
5.12-5.50	Kurang Sekali	2	8	80.00%
4.73-5.11	Kurang	4	1	10.00%
4.35-4.72	Cukup	6	1	10.00%
3.92-4.34	Baik	8	0	0.00%
3.58-3.59	Baik Sekali	10	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Lari 30 Meter Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

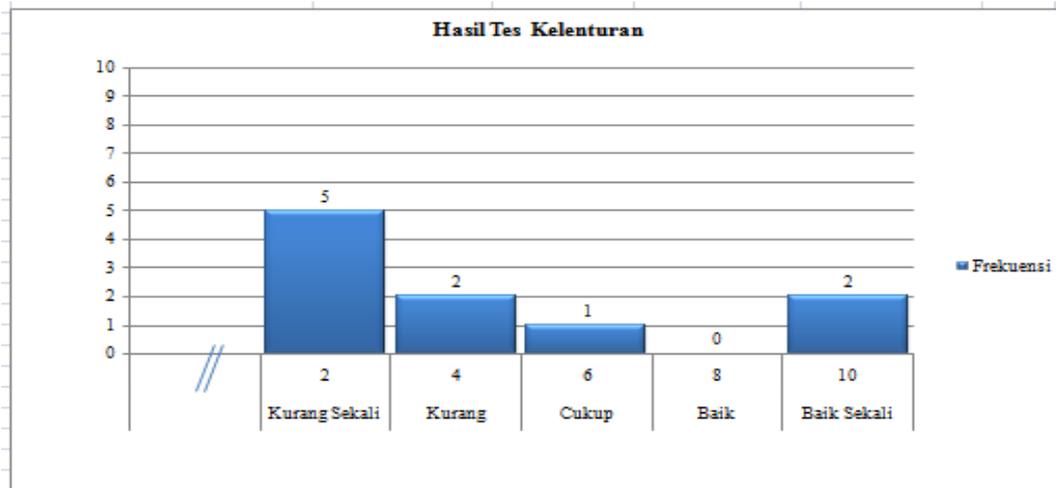
3. Data Tes Kelenturan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes kelenturan pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh 5 orang atau 50% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 20% dalam kategori cukup, 1 orang atau 10% dalam kategori cukup, 2 orang atau 20% dalam kategori baik sekali sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Data Tes Kelenturan Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<10.5	Kurang Sekali	2	5	50.00%
13.00	Kurang	4	2	20.00%
15.5	Cukup	6	1	10.00%
17.5	Baik	8	0	0.00%
>19.5	Baik Sekali	10	2	20.00%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Kelenturan Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

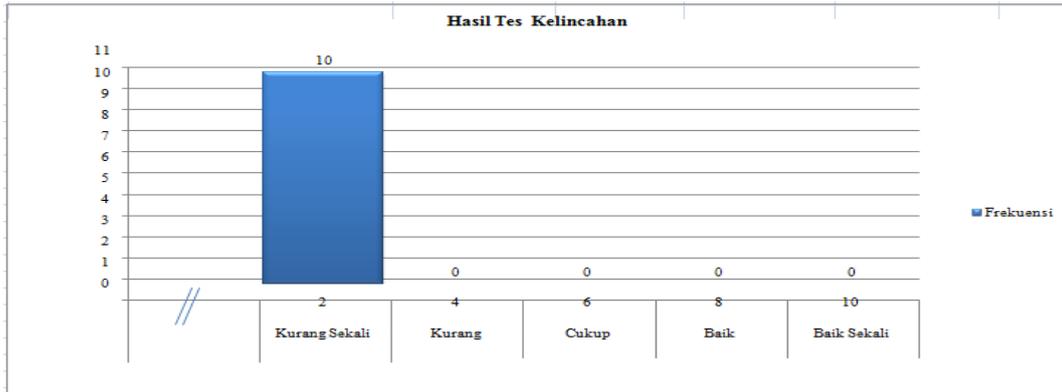
4. Data Tes Kelicahan Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes kelicahan pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Data Tes Kelicahan Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
>16.40	Kurang Sekali	2	10	100.00%
14.97-16.39	Kurang	4	0	0.00%
13.53-14.96	Cukup	6	0	0.00%
12.11-13.52	Baik	8	0	0.00%
<12.10	Baik Sekali	10	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

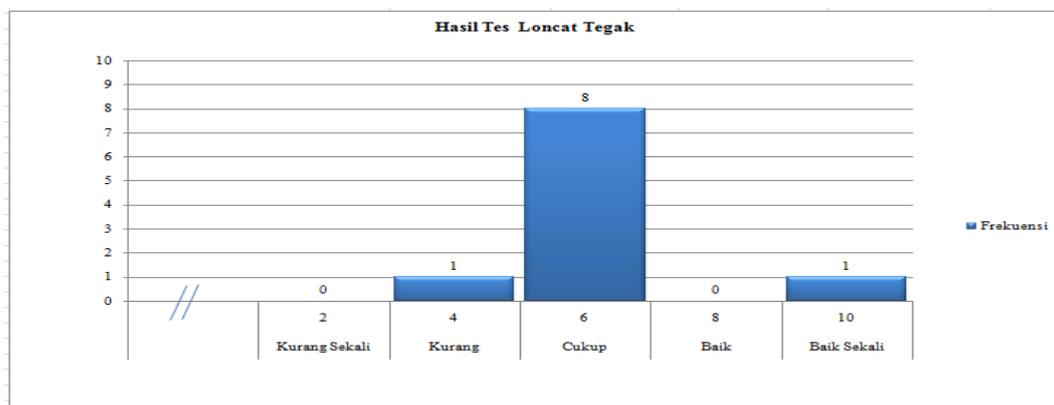
5. Data Tes Vertical Jump Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes *vertical jump* pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh 1 orang atau 10% dalam kategori Kurang dan 8 orang atau 80% dalam kategori cukup dan 1 orang atau 10% dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Data Tes Vertical Jump Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
12.7	Kurang Sekali	2	0	0.00%
30.48	Kurang	4	1	10.00%
48.26	Cukup	6	8	80.00%
58.42	Baik	8	0	0.00%
> 63.5	Baik Sekali	10	1	0%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Tes *Vertical Jump* Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

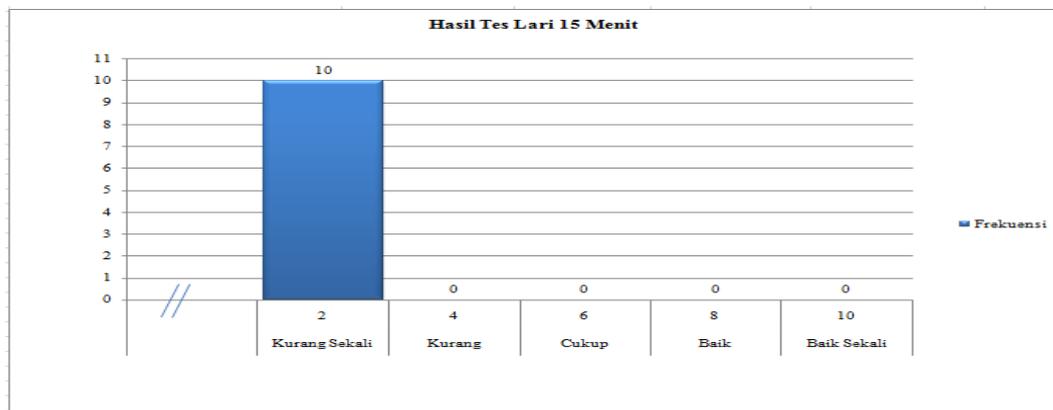
6. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan norma tes lari 15 menit pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori Kurang sekali . Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 15. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Norma Tes Lari 15 Menit	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 49	Kurang Sekali	2	10	100.00%
50-52	Kurang	4	0	0.00%
53-55	Cukup	6	0	0.00%
56-58	Baik	8	0	0.00%
> 59	Baik Sekali	10	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 7. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali ada 8 orang atau 80%, yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 2 orang atau 20%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 16. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
----	--------------	-------------	-----------	----------------

1	2	Kurang Sekali	8	80.00%
2	4	Kurang	2	20.00%
3	6	Cukup	0	0.00%
4	8	Baik	0	0.00%
5	10	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu adalah 3.2 yang termasuk pada interval 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu tergolong Kurang Sekali.

Kategori kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang hanya tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh jarangya pelatih memberikan latihan-latihan fisik untuk pemain, pelatih cenderung lebih banyak melatih teknik dasar sepakbola dan permainan taktik dalam penyerangan dalam permainan sepakbola.

Dari hasil penelitian di atas, masih banyak pemain yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang pemain sepakbola yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada. Dalam olahraga, latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu tergolong kurang sekali. Kondisi fisik seorang

pemain sangatlah berpengaruh dalam penampilan bermain sepakbola, sehingga kegiatan latihan saat pembinaan di Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang menuntut kondisi fisik yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi pemain dalam olahraga sepakbola. Jika kondisi fisik pemain kurang baik, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola khususnya di Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Untuk itu diharapkan adanya perubahan dalam jadwal serta program latihan fisik yang ada, serta penambahan porsi latihan fisik menjadi lebih banyak dari porsi sekarang ini. Diharapkan dengan adanya perubahan serta penambahan porsi latihan fisik akan meningkatkan kondisi fisik para pemain, sehingga para pemain mempunyai kondisi fisik yang lebih baik.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Klub Batara Jaya Desa Sidomulyo Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang dimiliki adalah 3.2 yang tergolong dalam kategori Kurang Sekali. Sebagai saran semua pemain Sekolah Sepakbola agar selalu menjaga kondisi fisik dengan rajin berlatih, pelatih agar dapat memberikan latihan fisik agar kondisi fisik pemain dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. PT Jakarta. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231. <http://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>.
- Fernanlampir, A. dan Faruq, M, M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi
- Hadziq. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. CV. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Luxbacher, J, A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1696/1405>.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta. Pakar Raya.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/13362/8395>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32. <http://jpdo.pppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/54>.
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2), 2-19. <http://103.98.176.9/index.php/jendelaolahraga/article/download/1860/1457>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 62-72. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17780>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 27-35.