

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN PEMUDA SENI DAN OLAHRAGA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Myko Dehaswan Landra^{1*}, Ahmad Chaeroni², Anton Komaini³, Andri Gemaini⁴
¹²³⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: mykolandra18@gmail.com

Received: 20 february artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Penelitian ini lahir dari rasa ingin tahu seorang peneliti dan didasarkan pada observasi mengenai analisis kondisi fisik pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Kabupaten Pantai Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui kekuatan ledakan otot tungkai pemain Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan, (2) mengetahui kekuatan pemain Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan, (2) mengetahui kekuatan pemain Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. Asosiasi (3) mengetahui kelincahan pemain Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. (4) Pengetahuan daya tahan aerobik pemain Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan bertujuan untuk mendeskripsikan situasi atau gejala subjek. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan didukung oleh data sekunder. Data primer merupakan data observasi langsung dari para pemain Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. Sedangkan data tersebut diperoleh dari dokumen yang diminta langsung kepada pelatih Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasarkan analisis dan pembahasan data, serta pengolahan data yang dilakukan mengenai tingkat kebugaran jasmani para pemain sepak bola Persatuan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) tingkat kelincahan pemain sepak bola Persatuan Pemuda Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang, (2) Tingkat daya ledak otot tungkai Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang. kategori sedang, (3) Tingkat ketahanan otot tungkai Pesepakbola Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori sedang, (4)) Tingkat ketahanan aerobik Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan termasuk ke kategori rata-rata.

Kata kunci: *Olahraga, Sepak Bola, Kondisi Fisik.*

Analysis of the Physical Condition of Youth Football Players in Pesisir Selatan Regency Arts and Advertising

Abstract: *This research was born from the curiosity of a researcher and is based on observations regarding the analysis of the physical condition of football players from the South Coast Regency Youth Arts and Sports Association. The purpose of this research is to (1) determine the explosive strength of the leg muscles of the South Pesisir Regency Arts and Sports Youth players, (2) determine the strength of the South Pesisir Regency Arts and Sports Youth players, (2) determine the strength of the South Pesisir Regency Arts and Sports Youth players. . Association (3) knowing the agility of players from the South Pesisir Regency Arts and Sports Youth Association. (4) Knowledge of the aerobic endurance of players from the South Pesisir Regency Arts and Sports Youth Association. The type of research used in this research is descriptive and aims to describe the situation or symptoms of the subject. The type of data in this research is primary data and is supported by secondary data. Primary data is direct observation data from the players of the Pesisir Selatan Regency Youth Arts and Sports Association. Meanwhile, this data was obtained from documents requested directly from the coach of the Pesisir Selatan Regency Youth Arts and Sports Association. Based on the analysis and discussion of data, as well as data processing carried out regarding the level of physical fitness of the football players of the Pesisir Selatan Regency Youth and Sports Association, the following conclusions can be drawn: (1) the agility level of the Pesisir Selatan Regency Youth and Sports Association football players is in the category moderate, (2) The level of explosive power in the leg muscles of the Pesisir Selatan District Youth Arts and Sports Association is in the medium category. Medium category, (3) The level of leg muscle endurance of the Youth Arts and Sports Footballers of Pesisir Selatan Regency is included in the medium category, (4) The level of aerobic endurance of the Pesisir Selatan Regency Youth Arts and Sports Association is included in the average category.*

Keywords: *Sports, Football, Physical Condition.*

How to cite: Myko. D. L & A. Caeroni (2023). Analisis kondisi fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Ilmu Olahraga*, X(Y), 1–3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia dan memiliki banyak peluang sumber daya manusia. Bangsa sendiri dapat menyeleksi dan membina WNI serta menjangking talenta-talenta berprestasi demi kemajuan bangsa dalam dan luar negeri. Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia, dan ada banyak hal yang dapat diambil tindakan untuk dipengaruhi. Hal ini akan membantu meningkatkan kebanggaan dan kehormatan bangsa di masa depan, termasuk di bidang olahraga. Untuk menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan nasional, pemerintah berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Tujuan olahraga nasional menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan olahraga nasional diatur dalam Pasal 4 Bab 2 yang menyatakan: “Memperkuat dan mengembangkan” persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkuat ketahanan nasional, meningkatkan kehormatan dan harkat dan martabat bangsa, serta memelihara perdamaian dunia.”

Olahraga penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut Hadiana O. dan Sartono S. (2017), ajang olahraga merupakan wadah dimana potensi dan kemampuan setiap orang yang melakukannya dapat dikembangkan, dan apa yang dilakukan dapat bermanfaat bagi mereka yang melakukannya. Mencapai sesuatu tidaklah mudah.

Salah satu olahraga yang berkembang pesat dan semakin populer di seluruh dunia khususnya di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola adalah permainan tim yang tujuannya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang lawan agar tidak meleset. Pemenangnya adalah tim yang mencetak gol terbanyak.

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak tenaga, kecerdasan di lapangan menimbulkan semangat dan juga membawa kegembiraan bagi kesatuan tim. Dalam sepak bola, ada banyak faktor yang mempengaruhi kesuksesan. Menurut Syarifuddin (2013: 58), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor endogen (internal) dan faktor ekstrinsik (eksternal). Faktor internal yang berasal dari dalam diri, faktor yang berasal dari diri atlet dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan seorang atlet dalam bertanding terutama ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesanggupan atau performa atlet tersebut melebihi potensi yang dimilikinya. Faktor eksternal meliputi pelatih, manajer, iklim, cuaca, nutrisi, keluarga, dll.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan banyak tenaga, kecerdasan di lapangan membangkitkan semangat dan juga membawa kegembiraan dalam semangat tim. Dalam sepak bola, ada banyak faktor yang mempengaruhi kesuksesan. Menurut Syarifuddin (2013: 58), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu faktor endogen (internal) dan faktor ekstrinsik (eksternal). Faktor internal yang berasal dari dalam diri, faktor yang berasal dari atlet yang telah mencapai potensi maksimalnya. Keberhasilan seorang atlet dalam berkompetisi terutama ditentukan oleh performa fisik, teknik, taktik, kemampuan dan performa yang melebihi potensinya. Faktor eksternal meliputi pelatih, manajer, iklim, cuaca, pola makan, keluarga, dll.

Selain daya tahan, pemain juga membutuhkan kekuatan kaki yang eksplosif. Kekuatan ini merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan gerakan dengan cepat dan kuat serta menghasilkan tenaga yang maksimal. Daya ledak otot-otot kaki terlihat jelas saat bermain. Pemain harus bisa melompat setinggi mungkin untuk menerima umpan dari rekan satu timnya. Back pass dapat berupa tendangan sudut, tendangan bebas, atau assist dari rekan satu tim. Kekuatan ledakan otot kaki yang luar biasa memungkinkan pemain bersaing dengan lawan untuk mendapatkan bola. Selain itu, ia memiliki kekuatan eksplosif kaki yang sangat baik, yang memungkinkannya menendang dengan kuat dan cepat, sehingga meningkatkan peluangnya untuk mencetak gol.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan bertujuan untuk menggambarkan situasi atau gejala pada subjek. Hal ini sejalan dengan Aricunto (2010:110): “Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang tidak bertujuan untuk menguji suatu hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa yang benar mengenai suatu variabel, gejala ataupun keadaan tertentu.” Dengan demikian, penelitian ini hanya mengidentifikasi dan mendeskripsikan gejalanya saja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari suatu kondisi fisik pemain sepak bola Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data Kelincahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan tes lari mengelak pemain sepak bola Persatuan Pemuda Olahraga dan Seni Kabupaten Pesisir Selatan, dari 18 atlet terpilih, hasil terbaik adalah 22,43 detik, hasil terendah adalah 29,23 detik, dan rata-rata hasilnya adalah 29,23 detik. Estimasinya adalah 22,43 detik, meannya adalah 25,13 detik, dan standar deviasinya adalah 1,88. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi data berdasarkan fleksibilitas

No	Kategori	Jarak waktu)	Frekuensi	Persen (%)
1	Sangat bagus	< 23.07	2	sebelas
2	Bagus	23.08 – 25.00	7	39
3	Cukup	25.01 – 26.03	3	17
4	Tidak cukup	26.04 – 27.06	4	22
5	Sangat kurang	> 27.07	2	sebelas
Kuantitas			18	100

MenjadiBerdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 18 pemain Persatuan Pemuda Olahraga dan Seni Kabupaten Pesisir Selatan, 2 orang pemain (11%) mempunyai kelincahan dengan kategori sangat baik, 7 orang pemain (39%) mempunyai tingkat kelincahan.kategori baik, 3pemain (17%) memiliki tingkat kelincahandalam kategori cukup, 4pemain (22%) memiliki tingkat ketangkasan yang tinggidalam kategori kurang dan 2pemain (11%) memiliki tingkat kelincahandalam kategori sangat rendah.

2. Data Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil pengujian dan pengukuran kekuatan ledak otot tungkai menggunakan tes lompat jauh berdiri pada pemain sepak bola Persatuan Olahraga Artistik Remaja Kabupaten Pesisir Selatan, dari 18 atlet terpilih diperoleh nilai tertinggi 267 cm, nilai terendah. adalah 186 cm, skor rata-rata adalah Rata-rata 219 cm, standar deviasi 17,52. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, dapat dibuat table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data daya ledak otot tungkai

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	Sangat bagus	> 224cm	5	28
2	Bagus	188 – 224cm	12	67
3	Cukup	150 – 187cm	1	6
4	Tidak cukup	113 – 149 cm	0	0
5	Sangat kecil	< 113 cm	0	0
Kuantitas			18	100

MenjadiBerdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 18 pemain Persatuan Seni dan Olahraga Remaja Kabupaten Pesisir Selatan, 5 orang pemain (28%) mempunyai kekuatan eksplosif otot tungkai dengan kategori sangat baik, 12 orang pemain (67%) mempunyai kekuatan eksplosif. tingkat. Termasuk otot kaki.kategori baik, 1pemain (6%) memiliki tingkat kekuatan otot kaki eksplosif tertentu.pada kategori cukup dan tidak ada pada kategori miskin dan sangat miskin.

3. Data Daya Tahan Kekuatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran pada kekuatan daya dengan menggunakan tes lompat 30 detik, pemain sepak bola Persatuan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan yang diuji

sebanyak 32 kali, nilai terendah 13 kali, nilai rata-rata 20 kali. . , dan standar deviasi (SD) adalah 5,59. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, dibawah ini adalah tabel distribusi frekuensi yang dapat dibuat:

Tabel 3. Distribusi frekuensi data kekuatan daya tahan

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	Sangat bagus	$X > 29$	1	6
2	Bagus	$23 > X \leq 29$	3	17
3	Cukup	$18 > X \leq 23$	5	28
4	Tidak cukup	$12 > X \leq 18$	8	44
5	Sangat kecil	$X \leq 12$	0	0
Kuantitas			18	100

Menjadi Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 18 pemain Ikatan Seni dan Olahraga Pemuda Kabupaten Pesisir Selatan, 1 orang pemain (6%) mempunyai daya tahan kekuatan dalam kategori sangat baik, 3 orang pemain (17%) mempunyai tingkat daya tahan kekuatan. pada kategori baik, 5 pemain (28%) memiliki tingkat ketahanan kekuatan dalam kategori cukup, 8 pemain (44%) memiliki tingkat ketahanan kekuatan dalam kategori miskin dan tidak ada yang masuk dalam kategori sangat miskin.

4. Data Ketahanan aerobik (VO2Max)

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik (VO2Max) menggunakan beep test pada pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Kabupaten Pesisir Selatan diperoleh nilai tertinggi yaitu 37,8 dan nilai terendah 26,2 dengan rata-rata nilai 32,9 serta simpangan bakunya (simpangan baku) yaitu 3,5. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi data daya tahan aerobik (VO2Max)

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	Sangat bagus	>53	0	0
2	Bagus	43–52	0	0
3	Cukup	34–42	9	50
4	Tidak cukup	25–33	9	50
5	Sangat kecil	<24	0	0
Kuantitas			18	100

Menjadi Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 18 pemain Persatuan Seni dan Olahraga Remaja Kabupaten Pesisir Selatan, 9 orang pemain (50%) mempunyai tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) kategori cukup 9 orang pemain (50%) mempunyai tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) sebesar kategori “miskin” dan “tidak ada”, serta kategori “sangat baik”, “baik” dan “sangat buruk”.

Pembahasan

1. Kemampuan kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 18 orang pemain Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan, 2 orang pemain (11%) mempunyai kelincahan dengan kategori sangat baik, 7 orang pemain (39%) mempunyai tingkat kelincahan kategori baik, 3 pemain (17%) memiliki tingkat kelincahan dalam kategori cukup, 4 pemain (22%) memiliki tingkat ketangkasan yang tinggi dalam kategori kurang dan 2 pemain (11%) memiliki tingkat kelincahan dalam kategori sangat rendah. Dari hasil analisis diperoleh tingkat kelincahan mempunyai nilai rata-rata 25,13 detik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain sepak bola Persatuan Pemuda Olahraga dan Seni Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori cukup.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah dengan secepat mungkin tergantung situasi serta kecepatan yang diinginkan dengan kecepatan tinggi (Zefiter & Irawan, 2018:307). Menurut Arifuddin (2017:127), “Ketangkasan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan akurat.” Dari pendapat tersebut dapat kita simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah sambil bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian, keterampilan atlet Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir masih jauh dari harapan. Artinya, staf pelatih mempunyai pekerjaan rumah untuk meningkatkan ketangkasan para pemain Asosiasi Pemuda dan Olahraga Distrik Pesisir. Latihan kelenturan meliputi gerak kaki, heksa, lari maju mundur, dan lari zigzag. Pelatihan harus sesuai dengan usia pemain muda, dan pelatihan harus disiplin dan konsisten untuk mencapai apa yang diharapkan dari keterampilan pemain.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil pengujian dan pengukuran kekuatan ledak otot tungkai menggunakan tes lompat jauh berdiri pada pemain sepak bola Persatuan Olahraga Artistik Remaja Kabupaten Pesisir Selatan, dari 18 atlet terpilih diperoleh nilai tertinggi 267 cm, nilai terendah adalah 186 cm, skor rata-rata Tinggi rata-rata 219 cm, standar deviasi 17,52. Distribusi frekuensi pada 18 pemain Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan yang diteliti, 5 orang pemain (28%) mempunyai daya ledak otot tungkai dalam kategori sangat baik, 12 orang pemain (67%) mempunyai daya ledak otot tungkai kategori baik, 1 pemain (6%) memiliki tingkat kekuatan otot kaki eksplosif tertentu pada kategori cukup dan tidak ada pada kategori miskin dan sangat miskin. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan rata-rata 63 kg-m/detik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat Kekuatan Eksplosif Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Persatuan Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik. "Kekuatan eksplosif merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang meledak secara dinamis dalam waktu yang singkat" (Herman & Doni, 2019:296). Menurut Tifaly dan Padley (2020:567), "Kekuatan eksplosif adalah kemampuan atlet dalam mengatasi hambatan pada kecepatan kontraksi yang tinggi.

Suharno dalam Fadillah dan Yulifri (2019) memaparkan kelebihan daya ledak atau power yaitu: 1) mampu mencapai prestasi maksimal, 2) mampu mengembangkan teknik bersaing dengan langkah cepat dan gerakan yang tidak terduga, dan 3) Dikatakan mampu memperkuat dirimu sendiri. Semangat kompetitif atlet, 4) Cadangan energi anaerobik sangat besar. Menurut pandangan ini, daya ledak yang baik pada otot kaki akan memudahkan pemain dalam menguasai teknik bertanding dengan langkah yang cepat dan gerakan yang tajam, pada saat bermain sepak bola di lapangan khususnya melawan pemain sepak bola yang kuat kekuatan mentalnya akan semakin kuat.

Berdasarkan penjelasan di atas maka perlu adanya peningkatan daya ledak otot kaki Persatuan Olahraga Sepak Bola Remaja Kabupaten Pesisir Selatan. Latihan terus menerus dilakukan, terutama bagi pemain yang otot kakinya kurang kuat. Latihan yang meningkatkan daya ledak otot kaki antara lain latihan seperti lompat jongkok, lompat katak berkaki dua, lompat berkaki dua (bersilang), latihan yang memadukan kekuatan dan kecepatan, serta lompat tali. Tes lompat jauh berdiri dan tanpa start yang dilakukan atlet pada penelitian ini digunakan untuk latihan lompat tali, menaiki tangga, dan mengembangkan kekuatan eksplosif kaki.

3. Kemampuan Daya Tahan Kekuatan

Hasil penelitian adalah hasil tes dan pengukuran kekuatan daya tahan dengan menggunakan tes lompat selama 30 detik yang melibatkan pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Remaja Kabupaten Pesisir Selatan yang dilakukan sebanyak 32 kali, nilai terendah sebanyak 13 kali, rata-rata skornya adalah 20 kali, dan standar deviasi (standar deviasi) 5,59. Distribusi frekuensi dari 18 pemain yang diteliti Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Kabupaten Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Selatan: 1 orang pemain (6%) mempunyai tingkat daya tahan kekuatan sangat baik, 3 orang pemain (17%) mempunyai tingkat daya tahan kekuatan kategori baik, 5 pemain (28%) memiliki tingkat ketahanan kekuatan dalam kategori cukup, 8 pemain (44%) memiliki tingkat ketahanan kekuatan dalam kategori miskin dan tidak ada yang masuk dalam kategori sangat miskin. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stamina pemain Persatuan Pemuda Olahraga dan Seni Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang. "Kekuatan daya tahan merupakan kemampuan otot untuk dapat mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan oleh beban gaya dalam jangka waktu yang relative lama." (Hardiancia, 2016). Menurut Nursalam dan Aziz (2020:236), "Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan suatu kelompok otot dalam melakukan suatu gerakan atau mengatasi suatu beban." otot untuk melakukan aktivitas motorik guna mengatasi kelelahan akibat latihan dalam waktu singkat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil kekuatan daya tahan otot tungkai pemain sepak bola Persatuan Pemuda Seni dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari apa yang diharapkan, hal ini dikarenakan kondisi kekuatan otot tungkai sangat penting untuk daya tahan dalam

permainan sepak bola, maka dari itu disarankan juga untuk melatih Pemuda Olahraga dan Olahraga Sepak Bola dieilayah Pesisir selatan telah melaksanakan beberapa latihan untuk dapat meningkatkan daya tahan otot kaki. Latihan yang bisa digunakan adalah naik turun tangga, lompat, jongkok, dan lain sebagainya.

4. Kemampuan Daya tahan aerobik

Hasil pengujian dan pengukuran daya tahan aerobik (VO2Max) menggunakan audio test pada pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Kabupaten Pesisir Selatan adalah sebagai berikut: nilai tertinggi 37,8, nilai terendah 26,2, dan nilai rata-rata 32,9 Deviasi standarnya adalah 3,5. Distribusi frekuensi 18 pemain Persatuan Seni Olah Raga Pemuda Kabupaten Pesisir Selatan. Sembilan pemain (50%) memiliki tingkat daya tahan aerobik kategori cukup (VO2Max) dan sembilan pemain (50%) memiliki tingkat daya tahan aerobik (VO2Max). Kategori “Buruk” dan “Buruk”, “Tidak Ada”, serta kategori “Sangat Baik”, “Baik”, “Sangat Buruk”. Berdasarkan pendapat di atas, daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai daya tahan umum, yaitu kemampuan tubuh untuk bekerja dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang relatif lama. Oleh karena itu, daya tahan dalam sepak bola mengacu pada kemampuan pemain dalam melakukan aktivitas selama pertandingan. Oleh karena itu, para pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang memungkinkan mereka untuk terus berlatih dan bermain dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan setelah latihan atau pertandingan. Tanpa daya tahan aerobik yang baik, pemain sepak bola tidak dapat melakukan tugas fisik yang diberikan kepadanya selama pertandingan.

Para pemain sepak bola di Persatuan Seni dan Olahraga Remaja Pesisir Selatan sebagian besar mempunyai daya tahan aerobik yang rendah sehingga perlu dilakukan peningkatan daya tahan aerobik. Cara meningkatkan daya tahan aerobik antara lain dengan olahraga seperti bersepeda dan berenang jarak jauh, lari menanjak dan menurun, serta lari jarak jauh dengan treadmill (kecepatan lari) yang rendah dan stabil. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara rutin untuk meningkatkan fungsi jantung dan sistem peredaran darah (sistem kardiovaskular) hingga paru-paru. Perlu diketahui, senam aerobik merupakan aktivitas yang mengandalkan keberadaan oksigen yang mendukung proses pembakaran sumber energi sehingga fungsi organ dalam tubuh dapat berfungsi maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan data serta pengolahan data yang dilakukan mengenai kondisi fisik para pemain sepak bola Persatuan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. (1) Ketangkasan Pemain Sepak Bola Persatuan Olahraga Pemuda Kabupaten Pantai Selatan masuk dalam kategori sedang. (2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Pesisir Selatan berada pada kategori sedang. (3) Tingkat daya tahan otot tungkai Persatuan Pemuda Olah Raga dan Sepak Bola Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang. (4) Tingkat daya tahan aerobik pemain sepak bola Persatuan Seni dan Olahraga Pemuda Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam dan Chris (2017). Faktor psikososial yang terkait dengan pengembangan bakat dalam sepak bola: Tinjauan sistematis. *Psikologi Olahraga dan Latihan*, 31,93-112.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi kecepatan terhadap ketangkasan petenis muda Sumbar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(02).
- Arikunto, S. (2010), *Prosedur Penelitian, Pendekatan Praktis*. Jakarta: RINEKA SIPTA.
- Fadillah, ED, & Yulifri, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 23–30.
- Hadiana, O., & Sartono, S. (2017). Pengaruh pola pembelajaran dan potensi akademik terhadap prestasi sepak bola modifikasi. *JUARA: Majalah olahraga*, 2(2), 93. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.38>
- Hardiancia, S. (2016). Kontribusi daya tahan kekuatan dan daya ledak otot tungkai terhadap prestasi tendangan depan pada atlet pencak silat Jurusan Prestasi Olahraga UNP. *Jurnal Mensana*, 1(2), 61–67.

Hendry (2017) Pengukuran Kebugaran Jasmani Padang : UNP PRESS Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2014: 4).

Nursalam, H., dan Aziz, I. (2020). Kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter. *Majalah Patriot*, 2(1), 234-244

Syafruddin. (2013). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang : UNP PERS.

Tifaly, U., & - P. (2020). Kontribusi kekuatan eksplosif otot tungkai dan kekuatan eksplosif otot lengan terhadap akurasi pukulan pemain bola voli putra Klub Semyon Padang. *Majalah Patriot*, 2(2), 565–575.

UU Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 11 Tahun 2022. Pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Pasal 27 Ayat: 4. Jakarta: PT Sinar Graphics.