

SURVEY OF THE PHYSICAL CONDITION OF INDONESIAN LIGA 3 FOOTBALL PLAYERS ON THE PS. SIAK TEAM

Sajanolo Zendrato, Ramadi, Agus Prima Aspa

sajanolo.zendrato3660@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², agus.prima@lecturer.unri.ac.id³
Phone Number: +62 822-8316-5617

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department of Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *These changes have a very good impact on future development, especially the physical, technical, tactical, and mental condition of the players. Physical condition is a problem in the competition for achievement because no matter how great a person is in terms of technique and tactics, if it is not supported by excellent physical condition, it will be a problem for an athlete to achieve achievements in his field. This research is a quantitative research with a descriptive approach method which is a research plan that has the purpose of explaining or describing systematically, factually and objectively accurately. The sample in this study is 21 people from the PS. Siak team, the data that will be collected in this study is a physical condition test consisting of strength tests (sit up and push ups), speed (100 meter sprint), agility (illinois run), explosive power (vertical jump), endurance (15-minute run). The data analysis technique used is a quantitative descriptive analysis technique with percentages. Based on the results of the analysis, the physical condition of Indonesian Liga 3 football players in the PS. Siak team is in the good category with a percentage of 57.14% with 12 athletes. In this case, the physical condition of the athlete needs to be a special concern for the coach as an evaluation material both from the evaluation of the training program, the implementation of the training program and how to condition the athlete when carrying out the planned training program.*

Key Words: *Physical Condition, Football, League 3*

SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 INDONESIA PADA TIM PS. SIAK

Sajanolo Zendrato, Ramadi, Agus Prima Aspa

sajanolo.zendrato3660@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², agus.prima@lecturer.unri.ac.id³
Nomor HP: +62 822-8316-5617

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Perubahan tersebut berdampak sangat baik demi perkembangan kedepannya khususnya kondisi fisik, teknik, taktik, maupun mental pemain. Kondisi fisik menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi karena sehebat apapun seseorang dalam hal teknik dan taktik jika tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima maka menjadi permasalahan bagi seseorang atlet untuk meraih prestasi di bidangnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif yang merupakan rencana penelitian yang memiliki tujuan memaparkan atau mendeskripsikan dengan sistematis, faktual dan akurat secara objektif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 orang tim PS. Siak, data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kondisi fisik yang terdiri dari tes kekuatan (*sit up* dan *push up*), kecepatan (lari cepat 100 meter), kelincahan (lari *illinois*), daya ledak (*vertical jump*), daya tahan (lari 15 menit). Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil analisis maka kondisi fisik pemain sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak berada dalam kategori baik dengan hasil persentase 57,14% dengan 12 orang atlet. Dalam hal ini kondisi fisik atlet perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi baik dari evaluasi program latihan, pelaksanaan program latihan maupun cara pengkondisian atlet saat menjalankan program latihan yang telah direncanakan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepak Bola, Liga 3

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2013:37). Sepak bola merupakan olahraga yang tak asing dengan telinga masyarakat Indonesia dan dunia, olahraga yang mengandalkan fisik, tehnik, taktik, dan mental yang di gabungkan menjadi satu kesatuan sehingga membentuk permainan yang indah untuk ditonton. Sepak bola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan memasukkan bola tersebut ke gawang lawan.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan tehnik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Sebesar apa pun bakat tehnik, sebgas apa pun taktik dan sekuat apa pun mental kalau kondisi fisiknya jelek pasti tidak akan maksimal dalam pertandingan. Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, disamping membutuhkan tehnik dan taktik diatas juga perlu memperhatikan faktor mental seperti kesiapan mental pemain sebelum bertanding maupun dalam keadaan bertanding. Disisi lain cabang olahraga sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik.

Menurut Setiawan, D (2013), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Pembinaan sepak bola yang sudah dilakukan oleh PS. Siak, tim ini merupakan salah satu peserta yang mengikuti Liga 3 Indonesia yang mempunyai prestasi cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan prestasi yang telah diraih PS. Siak sejak berdirinya club ini di tahun 2021 yaitu juara 1 regional Riau dan 16 besar nasional Indonesia. Pencapaian ini tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya yaitu faktor kondisi fisik yang merupakan pondasi prestasi olahraga sebab tehnik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik pemain menjadi modal paling utama untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan capaian target yang telah disusun oleh PS.Siak supaya meraih peringkat 8 besar pada Liga 3 Indonesia, sehingga PS.Siak mendapatkan kesempatan untuk bermain di Liga 2 Indonesia.

Kondisi fisik menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi karena sehebat apapun seseorang dalam hal tehnik dan taktik jika tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima maka menjadi permasalahan bagi seseorang atlet untuk meraih prestasi di bidangnya. Oleh karena itu, program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin. Kondisi fisik atlet harus dilatih secara berkelanjutan untuk menunjang prestasi atlet, untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet maka perlu untuk melakukan tes kondisi fisik atlet. Untuk itu peneliti memiliki pandangan untuk menguji kondisi fisik secara mendetail agar dapat mengetahui kondisi fisik pemain secara keseluruhan

dan menjadikan acuan pelatih untuk membuat program-program latihan para pemain Liga 3 Indonesia PS. Siak supaya memiliki kondisi fisik yang lebih baik lagi sebagai penunjang dalam meningkatkan prestasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif yang merupakan rencana penelitian yang memiliki tujuan memaparkan atau mendeskripsikan dengan sistematis, faktual dan akurat secara objektif. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Bola Siak yang beralamatkan di Jalan di Kampung Rempak, Kecamatan Siak, Kabupaten Siak, Provinsi Riau pada bulan November 2023. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*) yaitu sebanyak 21 orang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kondisi fisik yang terdiri dari tes kekuatan (*sit up* dan *push up*), kecepatan (lari cepat 100 meter), kelincahan (lari *illinois*), daya ledak (*vertical jump*), daya tahan (lari 15 menit). Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik statistik deskriptif analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak. Dalam penelitian ini mengambil sebanyak 21 atlet sebagai sampel dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil tes pengukuran yang dideskripsikan dari hasil tes kondisi fisik atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak. Berdasarkan penelitian pada tes kekuatan menggunakan tes *sit up* dan *push up*, dari hasil pengumpulan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat kekuatan atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak dengan melakukan tes *sit up* dan *push up*, didapatkan hasil penelitian dengan mean *sit up* 78,81 dan *push up* 32,38. Sedangkan skor tertinggi sebesar *sit up* 88 dan *push up* 39, lebih lanjut skor terendah *sit up* 65 dan *push up* 25, serta standar deviasi *sit up* 5,74 dan *push up* 4,26. Setelah dideskripsikan nilai tes kekuatan, maka selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet pada indikator kekuatan sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengkategorian Kekuatan

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	0	0%	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	17	80.95%	Baik
3	6,0 – 7,9	4	19.05%	Cukup
4	4,0 – 5,9	0	0%	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat kekuatan yang dimiliki atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak berada dalam kategori baik dengan hasil persentase 80,95% dan kategori cukup dengan persentase 19.05%. Latihan kekuatan ini sering dilatih pada saat di awal maupun di akhir latihan, sehingga tingkat kekuatan atlet berada dalam kategori baik. Pada tes kecepatan menggunakan tes lari 100 meter, dari hasil pengumpulan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat kecepatan atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak dengan melakukan tes lari 100 meter, didapatkan hasil penelitian dengan mean 10.52, sedangkan skor tertinggi sebesar 13 dan skor terendah 9, serta standar deviasi 1.071. Setelah dideskripsikan nilai tes kekuatan, maka selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet pada indikator kecepatan sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Pengkategorian Kecepatan

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	4	19.05 %	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	13	61.90 %	Baik
3	6,0 – 7,9	4	19.05 %	Cukup
4	4,0 – 5,9	0	0%	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 19.05%, sedangkan pada kategori baik dengan hasil persentase 61,90%, dan pada kategori cukup sebesar 19.05%. Pada tes kelincahan menggunakan tes lari illinois, dari hasil pengumpulan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat kelincahan atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak dengan melakukan tes lari illinois, didapatkan hasil penelitian dengan mean 15.42, sedangkan skor tertinggi sebesar 17 dan skor terendah 14, serta standar deviasi 0.926. Setelah dideskripsikan nilai tes kelincahan, maka selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet pada indikator kelincahan sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Pengkategorian Kelincahan

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	11	52.38 %	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	10	47.61 %	Baik
3	6,0 – 7,9	0	0 %	Cukup
4	4,0 – 5,9	0	0%	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik Sekali

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak berada dalam kategori sangat baik dengan hasil persentase 52,38% dan pada kategori baik memiliki persentase 47.61%. Pada tes daya ledak menggunakan tes vertical jump, dari hasil pengumpulan data

penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat daya ledak atlet sepak bola tim PS. Siak dengan melakukan tes vertical jump, didapatkan hasil penelitian dengan mean 65.14, sedangkan skor tertinggi sebesar 74 dan skor terendah 50, serta standar deviasi 6.358. Setelah dideskripsikan nilai tes daya ledak, maka selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet pada indikator daya ledak sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Pengkategorian Daya Ledak

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	5	23.81 %	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	13	61.91 %	Baik
3	6,0 – 7,9	1	4.76 %	Cukup
4	4,0 – 5,9	2	9.52 %	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat daya ledak yang dimiliki atlet sepak bola pada tim PS. Siak berada dalam kategori sangat baik dengan hasil persentase 23.81%, selanjutnya pada kategori baik dengan persentase 61.91%, kemudian diketahui nilai persentase kategori cukup sebesar 4.76%, dan pada kategori kurang memiliki persentase 9.52%. Pada tes daya tahan menggunakan tes lari 15 menit (VO2max), dari hasil pengumpulan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat daya tahan atlet sepak bola tim PS. Siak dengan melakukan tes 15 menit (VO2max), didapatkan hasil penelitian dengan mean 56.31, sedangkan skor tertinggi sebesar 61 dan skor terendah 52, serta standar deviasi 2.852. Setelah dideskripsikan nilai tes daya ledak, maka selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet pada indikator daya tahan sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Pengkategorian Daya Tahan

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	4	19.04 %	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	8	38.09 %	Baik
3	6,0 – 7,9	6	28.57 %	Cukup
4	4,0 – 5,9	3	14.28 %	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat daya ledak yang dimiliki atlet sepak bola pada tim PS. Siak berada dalam kategori sangat baik dengan hasil persentase 19.04%, selanjutnya pada kategori baik dengan persentase 38.09%, kemudian diketahui nilai persentase kategori cukup persentase sebesar 28.57%, dan pada kategori kurang memiliki persentase 14.28%.

Pada hasil tes kondisi fisik sepak bola pada tim PS. Siak sebagai data penelitian dalam penelitian ini, hasil tes kondisi fisik atlet sepak bola pada tim PS. Siak, didapatkan hasil tes kondisi fisik diketahui nilai minimum 7, maksimum 10, mean 8.03, dan standar deviasi 0.577. Setelah dikonversikan nilai tes kondisi fisik, maka

selanjutnya mengkategorikan status kondisi fisik atlet sepak bola pada tim PS. Siak sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Pengkategorian Kondisi Fisik

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9,6 – 10	1	4.76 %	Baik Sekali
2	8,0 – 9,5	12	57.14 %	Baik
3	6,0 – 7,9	8	38.10 %	Cukup
4	4,0 – 5,9	0	0 %	Kurang
5	2,0 – 3,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	Baik

Dari data tabel di atas dapat diketahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet sepak bola pada tim PS. Siak berada dalam kategori sangat baik dengan hasil persentase 4.76%, selanjutnya pada kategori baik dengan persentase 57.14%, dan diketahui nilai persentasi kategori cukup persentase sebesar 38.10%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes Kondisi Fisik untuk pemain sepak bola pada tim PS. Siak dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet sepak bola pada tim PS. Siak memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori baik dengan persentase 57.41% atau sebanyak 12 orang atlet. Salah satu sasaran dalam melakukan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yakni elemen kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, daya tahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Ridwan, 2020). Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan (Pujianto, 2015).

Kondisi fisik sejatinya dapat ditingkatkan melalui latihan. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Menurut Sajoto dalam Pujianto (2015) dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik perkomponen maupun secara keseluruhan. Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu. Kekuatan secara umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Pada hasil penelitian tes kekuatan atlet sepak bola pada tim PS. Siak pada tahun 2023 secara keseluruhan berada pada kategori baik. Dimana 17 orang atlet berada dalam kategori Baik dan 4 orang atlet berada dalam kategori cukup. Dalam kaitan kondisi fisik untuk atlet sepak bola masih ditemukan 4 orang atlet belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh idealnya seorang atlet berprestasi, yaitu berada pada kategori Baik (Sari & Kurniawan, 2022). Kekuatan otot lengan pada atlet juga diperlukan terutama

bagi penjaga gawang yang banyak melakukan penyelamatan menggunakan tangan serta pemain-pemain lainnya untuk melakukan lemparan kedalam, selain itu kekuatan otot lengan juga dibutuhkan para pemain apabila saat berlari merebut bola ada terjadi kontak body diantara pemain, pemain yang melakukan kontak badan tidak langsung terjatuh atau goyang sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Selain itu, kekuatan otot perut sangat diperlukan seluruh atlet sepak bola untuk menghasilkan tendangan yang baik.

Hasil tes kecepatan atlet sepak bola pada tim PS. Siak secara keseluruhan berada pada kategori baik, dengan rincian 4 orang atlet dalam kategori baik sekali, 13 orang atlet dalam kategori baik, dan 4 orang atlet dalam kategori cukup. Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan lari start untuk mengejar bola serta menggiring bola saat berlari, kecepatan merupakan komponen yang terbilang penting karena dengan kecepatan yang bagus pemain dapat melakukan akselerasi saat melakukan penyerangan dan juga dalam bertahan. Program latihan yang cocok untuk ini adalah dengan melakukan tes tes lari 30 meter dalam setiap sesi latihan dan pelatih melakukan catatan sehingga pelatih dapat mengetahui peningkatan kecepatan atlet, selama ini pelatih hanya memberikan latihan ringan dengan latihan lari sekedarnya saja (Sari & Kurniawan, 2022).

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Acar & Eler, 2019). Hasil dari tes kelincahan pada atlet sepak bola pada tim PS. Siak tahun 2023 dengan menggunakan tes lari illinois dengan hasil secara keseluruhan berada pada kategori baik sekali, dengan rincian 11 orang atlet dalam kategori baik sekali dan 10 orang atlet dalam kategori baik. Menurut Widiastuti (2017) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Pentingnya melatih kelincahan pada sepakbola karena memiliki pengaruh pada saat menggiring bola, semakin cepat dalam menggiring bola maka akan semakin baik. Menurut Brown & Ferrigno, (2014) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan dan keterampilan yang diperlukan membuat perubahan eksplosif dalam arah dan kecepatan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan dribbling karena dengan gerakan eksplosif yang baik dalam arah dan kecepatan pada saat men-dribbling maka akan mudah untuk melewati lawan.

Daya ledak merupakan kemampuan yang digunakan untuk melakukan aktivitas secara maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Paradisis, at, al. 2014). Hasil tes daya ledak dengan menggunakan tes vertical jump yang dilakukan pada atlet sepak bola pada tim PS. Siak menunjukkan berada pada kategori baik, dengan rincian 5 orang atlet dalam kategori baik sekali, 13 orang atlet dalam kategori baik, 1 orang dalam kategori cukup, dan 2 orang dalam kategori kurang. Pentingnya melatih daya ledak atau power otot tungkai karena dalam sepak bola memiliki peran pada saat passing, shooting dan duel di udara (heading). Daya ledak merupakan salah satu kemampuan dari seseorang, dalam menggunakan kekuatan semaksimal mungkin dalam waktu yang sangat singkat. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan, power otot tungkai merupakan penggunaan kekuatan semaksimal mungkin dalam waktu yang singkat jadi pada saat passing, shooting dan heading membutuhkan power yang bagus agar dapat melakukan dengan maksimal.

Hasil tes daya tahan atlet sepak bola pada tim PS. Siak secara keseluruhan berada pada kategori baik, dengan rincian 4 orang atlet dalam kategori baik sekali, 8

orang atlet dalam kategori baik, 6 orang atlet dalam kategori cukup, dan 3 orang dalam kategori kurang. Pentingnya melatih daya tahan karena pada sepakbola dituntut untuk bisa menyelesaikan permainan selama 2 x 45 menit. Menurut Pasaribu, (2020) menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan dari sistem jantung paru-paru dan pembuluh darah, untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan dibutuhkan dalam permainan sepak bola karena pemain dituntut untuk melakukan kegiatan fisik dan bermain selama 90 menit tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan jika daya tahan tidak dalam kondisi baik tentunya akan berpengaruh pada teknik dalam permainan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui tes beberapa item kondisi fisik yang dominan dalam sepak bola, dalam penelitian ini diketahui 1 orang atlet dalam kategori baik sekali, 12 orang atlet dalam kategori baik, dan 8 orang atlet dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut maka diketahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola pada tim PS. Siak secara keseluruhan berada pada kategori baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan bagian yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Tingkat kondisi fisik yang baik, akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik lebih lanjut (Supriyoko & Mahardika, 2018).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis maka kondisi fisik pemain sepak bola Liga 3 Indonesia pada tim PS. Siak berada dalam kategori baik dengan hasil persentase 57,14% dengan 12 orang atlet. Dalam hal ini kondisi fisik atlet perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi baik dari evaluasi program latihan, pelaksanaan program latihan maupun cara pengkondisian atlet saat menjalankan program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi atlet dapat menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dan kedisiplinan diri mereka dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih serta dapat memicu dan meningkatkan motivasi dalam diri mereka dalam menjalankan program-program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang sudah didapat, maka dapat diberikan beberapa rekomendasi untuk atlet sepak bola pada tim PS. Siak dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dengan mulai disiplin dalam latihan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal. Serta rekomendasi untuk pelatih sepak bola pada tim PS. Siak agar dapat memberikan pengketesan kondisi fisik sebelum melakukan program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The Effect of Balance Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79.
- Brown, L., & Ferrigno, V. (Eds.). (2014). *Training for speed, agility, and quickness*, 3E. Human Kinetics.
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126.
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126.
- Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K., & Smirniotou, A. S. (2014). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 154-160.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Sari, R. M., & Kurniawan, P. KONDISI FISIK SEPAK BOLA SSB TUNAS MUDA MEDAN. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 59-67.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1 (1).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.