



Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persis Solo

Islahhuzaman Nuryadin dan Rumi Iqbal Doewes

Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: mase.ior2004@staff.unc.ac.id

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain U16 persis Solo yang terdiri dari Vertical jump, leg dynamometer, lari 50 meter, shuttle run, bleep test. Penelitian deskriptif dengan strategi penelitian survei digunakan dalam penelitian ini. Pada tanggal 25 September 2021, penelitian dilakukan di lapangan Baturan. Sebanyak 30 pemain dilibatkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini mendapatkan hasil kondisi fisik aspek vertical jump pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 66,7667 dan sebagian besar kategori baik sekali sebanyak 13 atlet (43,33%). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek lari 50 meter pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 6,8917 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 16 atlet (53,33 %). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek shuttle run pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 13,2343 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 26 atlet (86,67 %). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek bleep test pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 8,957 dan sebagian besar dikategorikan kurang dan sedang sebanyak 11 atlet (36,67 %). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik pemain U16 Persis Solo secara keseluruhan mempunyai rata-rata sebesar 3,9 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 23 atlet (76,67 %).

Kata Kunci: analisis, kondisi fisik, Sepakbola

PENDAHULUAN

System keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 yang berisikan: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Sekarang ini sepakbola sangat digandrungi banyak orang di Indonesia. Tidak hanya orang dewasa saja

dan kaum laki-laki yang suka bermain sepakbola akan tetapi anak-anak dan para perempuan juga suka bermain sepakbola. Menyebarnya permainan sepakbola tidak hanya diperkotaan tetapi di daerah pedesaan bahkan pelosok-pelosok desa juga sering memainkan olahraga sepakbola. Sepakbola juga termasuk olahraga yang sudah dikenal secara global, tidak bisa dipungkiri sepakbola sudah menjadi bahasa dan alat pemersatu dunia, yang mana mereka semua memiliki sejarah dan budaya yang berbeda-beda. Dengan perkembangan dunia yang saat ini semakin pesat dunia persepakbola juga mengalami perkembangan yang sangat



pesat pula baik dalam bidang ilmu pengetahuan maupun teknologi. Tidak hanya dalam bidang itu saja segi permainan bola baik itu dari teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain juga semakin berkembang. Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola adalah sebuah permainan yang menggunakan semua anggota tubuh kecuali lengan cara bermain sepak bola adalah dengan menendang bola agar bola tersebut masuk kedalam gawang lawan dan mampu mempertahankan gawang sendiri agar tidak memasukkan bola lawan.

Dalam dunia olahraga salah satu factor yang mempengaruhi prestasi adalah taktik, teknik dan kemampuan mental. Selain itu ada factor penting yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik dan faham secara menyeluruh tentang kondisi fisik. Untuk mengetahui kondisi fisik ini maka diperlukan sebuah latihan, tujuannya agar mengetahui berapa besar kondisi yang diperlukan dan bagaimana meningkatkannya. *"Physical condition is the ability to face the physical demands of a sport to perform optimally"* Martens (2004 :284), yang artinya kondisi fisik merupakan sebuah kemampuan fisik dalam olahraga agar bisa tampil secara maksimal. Selain dari segi fisik juga mencakup hal-hal diantaranya yaitu motivasi, karena motivasi membuat mereka memiliki keinginan yang kuat agar bisa menjadi pemain yang bagus. Selain motivasi ada juga daya juang pemain, salah satu sifat yang penting yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Walaupun Pemain yang memiliki teknik tinggi akan tetapi mereka akan kalah dengan daya juang pemain yang tekniknya rendah. Dan yang terakhir adalah kerja sama pemain yang ada di dalam lapangan. Dalam dunia sepak bola komponen kondisi fisik adalah sebuah satu

kesatuan yang saling terikat dan utuh, komponen ini tidak bisa dipisahkan dengan komponen yang lainnya, yang mana komponen fisik ini terdiri atas kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Komponen yang juga merupakan komponen yang paling dominan ialah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Pesis Solo adalah salah satu club yang ada di Indonesia yang berasal dari Jawa Tengah tepatnya di Kota Solo. Pesis Solo didirikan oleh Sastrosaksono pada tanggal 8 November 1923. Klub ini awalnya tidak memakai nama Pesis Solo melainkan memakai nama *Vortenlandsche Voetbal Bond* (VVB) semacam perserikatan sepakbola. Nama *Vortenlandsche Voetbal Bond* resmi berganti dengan Pesis Solo pada tahun 1928 dan berkandang di Stadion Manahan. Saat ini Pesis Solo sedang membina latihan usia dini kelahiran U16 tahun untuk mengikuti kompetisi Piala Presiden 2021. Saat ini kondisi fisik para pemain belum kembali normal karena setelah libur panjang akibat pandemi wabah Virus Covid 19. Ini menjadi tanggung jawab besar pelatih fisik untuk mengembalikan kondisi fisik pemain ke performa terbaiknya.

Dalam perjalanan keorganisasiannya, PSSI bergabung dengan badan sepak bola dunia, FIFA, pada tahun 1952 kemudian dengan badan sepakbola Asia, AFC, pada tahun 1954. PSSI mengadakan berbagai macam olahraga dan turnamen seperti Liga Indonesia atau Liga 1. Liga 1 merupakan pertandingan sepakbola dengan tingkat



professional yang tinggi pada liga sepakbola Indonesia. PT. Liga Indonesia Baru merupakan operator resmi liga 1 yang mana pemegang sahamnya terdiri dari 18 klub. Yang mana 18 klub ini saling bersaing dengan system kompetensi dan delegasi untuk mendapatkan juara. Liga 2 adalah Liga tingkatan kedua sejak 2008 dalam Liga Indonesia dibawah Liga 1. Liga 3 adalah kompetisi sepakbola level ketiga dalam sistem Liga sepakbola Indonesia sejak tahun 2015. pembentukan awal liga Nusantara adalah gabungan dari Divisi 2 dan Divisi 3 pada tahun 2014 sebagai kompetisi level keempat atau terendah. Piala Indonesia adalah ajang kompetensi sepak bola tahunan yang diselenggarakan oleh Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia. Kompetisi ini pertamakali di lakukan pada tahun 2005 yang diberi nama Copa Indonesia. Kompetisi ini terdiri atas seluruh club sepak bola yang ada diindonesia yakni Liga 1, Liga 2 dan Liga 3. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) mengendalikan dan menyelenggarakan Elite Pro Academy yaitu sebuah system liga sepakbola kelompok usia. Elite Pro Academy ini pertamakali di kenalkan pada tahun 2018 dan diselenggarakan pada tahun itu juga. Elite Pro Academy terdiri atas kelompok usia 16 mulai tahun 2018 dan kelompok usia dibawah 18 dan dibawah 20 mulai tahun 2019. Pelaksanaan system ini dimulai bersamaan dengan kompetisi liga 1. 18 tim Liga 1 mengikuti kompetisi ini. Piala Soeratin merupakan turnamen sepak bola yang ada diindonesia dan turnamen ini dimainkan oleh pemain sepak bola berusia 18 tahun kebawah. Kemudian di tahun 2012 Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia boleh dimainkan pemain sepak bola berusai 17 tahun kebawah.

Berdasarkan pengamatan penulis yang ikut mengamati dan penulis juga memiliki ikatan saudara dengan asisten pelatih, fisik para pemain U16 Persis Solo arahnya kurang bagus karena masih banyak pemain yang terlihat kurang maksimal permainannya seperti shooting lemah, passing kurang akurat, badan kelihatan berat saat berlari. Sehingga perlu dilakukan tes atau kajian untuk mengukur tes fisik seberapa jauh kemampuannya dilihat dengan tes awal supaya dapat diketahui lebih kurangnya dimana.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persis Solo”.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian dengan tujuan untuk mendapat gambaran seras mengetahui keadaan yang sebenarnya pada objek yang sedang diteliti, tanpa adanya maksud tertentu dan hanya untuk mengambil kesimpulan secara umum. Penelitian ini menggunakan metode survai, serta teknik pengambilan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi pemain U16 Persis Solo. Tempat penelitian ini dilakukan di Lapangan Baturan, Colomadu, Karanganyar. Waktu penelitian dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 25 September 2021. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh pemain Persis Solo U16 yang berjumlah 30 pemain. Sampel pada penelitian ini yaitu semua pemain Persis Solo U16 yang berjumlah 30 pemain. Teknik analisis data dalam penelitian ini

merupakan deskripsi data yang dilihat dari hasil tes fisik yang telah dilakukan. Distribusi frekuensi (statistic deskriptif) digunakan sebagai alat analisis data dalam penelitian ini. Untuk teknik mengumpulkan data, peneliti memakai instrumen tes masing- masing sub variabel sebagai berikut; (1) daya ledak otot tungkai diukur dengan Vertical Jump, (2) Leg Dinamometer digunakan untuk menilai kekuatan otot kaki,(3) tes sprint 50 meter digunakan untuk menilai kecepatan, (4) kelincahan diukur dengan Tes Suttle run, (5) daya tahan diukur dengan BleepTest

Penelitian ini adalah deskriptif, yang mana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberi gambaran yang nyata sesuai dengan yang ada dilapangan. Mengenai kondisi fisik para atlet sepakbola Perkumpulan Sepakbola U16 Persis Solo. Untuk teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah memakai teknik analisis deskriptif, kemudian untuk analisis data yang dipakai adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistic deskriptif merupakan statistic yang dipakai untuk menganalisis data, cara yang digunakan yakni menggambarkan perkumpulan data yang sudah terkumpul untuk membuat sebuah

kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207).

Setelah mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola U16 Persis Solo, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

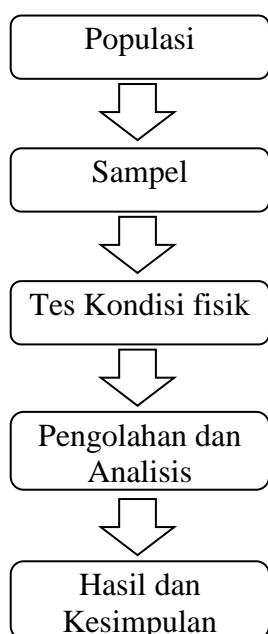
Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

Analisis mengenai kategori Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persisi Solo, hasil penelitian dijelaskan pada 5 kategori, yakni baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Berikut ini adalah tabel kategori Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persisi Solo.

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				Baik Sekali
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	
	Daya Ledak Otot tungkai	Vertical jump	kebawah-51	52-64	65-77	78-91	92-ke atas
	Kecepatan	Lari meter 50	>18.01>20.10	14.30-18.00	12.10-14.29	10.21-12.09	<10.20<14.40
	Kelincahan	Shuttle run	>16.40	14.98-16.39	13.54-14.96	12.11-13.53	<12.10
	Daya Tahan Jantung Paru	Bleeptest VO2max) kg	<L6S6	L7S1	L8L9	L11S2	L12S7

Prosedur dalam penelitian terdiri atas langkah-langkah penelitian, yang mana harus tersusun secara sistematis. Tujuan dari langkah penelitian ini adalah untuk mempermudah sebuah kegiatan yang dilakukan pada suatu penelitian. Dibutuhkan sebuah alur pegangan dalam penelitian agar penelitian tidak keluar dalam sebuah rencana yang telah ditetapkan. Oleh karena itu penelitian harus dijabarkan secara rinci sesuai dengan prosedur yang telah dilakukan.



Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian

HASIL

Tabel 2. statistik deskriptif pada pengamatan vertical jump

Descriptive Statistics					
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
Vertical Jump	30	38,00	104,00	66,7667	23,14226
Valid N (listwise)	30				

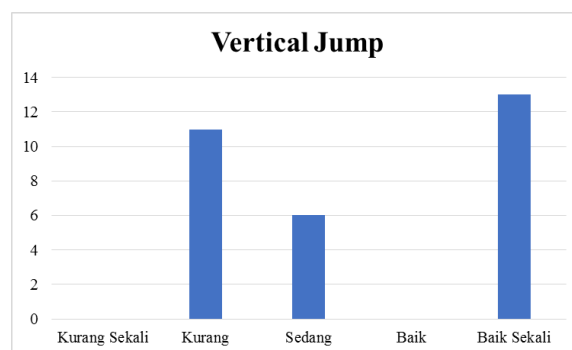
Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata vertical jump sebesar 66,767

dengan nilai standar deviasi sebesar 23,142. Nilai minimum vertical jump sebesar 38 dan nilai maksimumnya sebesar 104.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Vertical Jump

No	Kategori	interval	Fi	%
1	Kurang Sekali	$X \leq 51$	0	0
2	Kurang	$52 \leq X \leq 64$	11	36,67
3	Sedang	$65 \leq X \leq 77$	6	20
4	Baik	$78 \leq X \leq 91$	0	0
5	Baik Sekali	$X \geq 92$	13	43,33
Total			30	100

Tabel diatas menunjukkan aspek vertical jump kondisi fisik. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang Sekali, 11 atlet (36,7%) dikategorikan Kurang, 6 atlet (20%) dikategorikan Sedang, 0 atlet (0%) dikategorikan Baik, dan 13 atlet (43,3%) dikategorikan Baik Sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar aspek vertical jump kondisi fisik dikategorikan Baik Sekali. Hasil di atas juga dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut



Gambar 2. Histogram Vertical Jump

Tabel 4. Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Lari 50 Meter

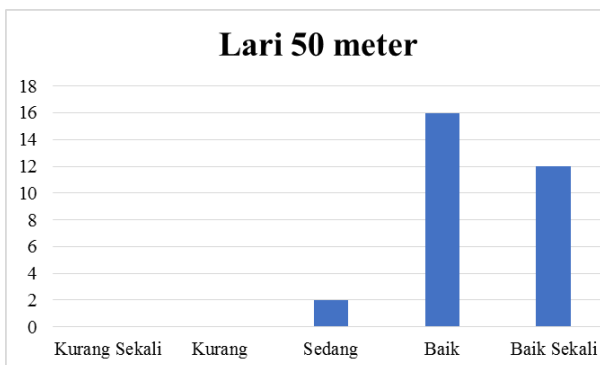
Descriptive Statistics					
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
Lari 50 m	30	6,20	7,80	6,8917	0,42694
Valid N (listwise)	30				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata lari 50 meter sebesar 6,892 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,427. Nilai minimum lari 50 meter sebesar 6,2 dan nilai maksimumnya sebesar 7,8.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter

No	Kategori	interval	Fi	%
1	Kurang Sekali	$X \geq 18,01$	0	0
2	Kurang	$14,30 \leq X \leq 18,00$	0	0
3	Sedang	$12,10 \leq X \leq 14,29$	2	6,67
4	Baik	$10,21 \leq X \leq 12,09$	16	53,33
5	Baik Sekali	$X < 10,20$	12	40
Total			30	100

Tabel diatas menunjukkan kondisi fisik aspek lari 50 meter. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang Sekali, 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang, 2 atlet (6,7%) dikategorikan Sedang, 16 atlet (53,3%) dikategorikan Baik, dan 12 atlet (40%) dikategorikan Baik Sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kondisi fisik aspek lari 50 meter dikategorikan Baik. Hasil di atas juga dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut



Gambar 3. Histogram Lari 50 Meter

Tabel 6 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Shuttle Run

Descriptive Statistics					
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
Shuttle run	30	12,45	14,70	13,2343	0,40925
Valid N (listwise)	30				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata shuttle run sebesar 13,234 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,409. Nilai minimum shuttle run sebesar 12,45 dan nilai maksimumnya sebesar 14,7.

Tabel 7. Distribusi frekuensi shuttle run

No	Kategori	interval	Fi	%
1	Kurang Sekali	$X \geq 16,40$	0	0
2	Kurang	$14,98 \leq X \leq 16,39$	0	0
3	Sedang	$13,54 \leq X \leq 14,96$	4	13,33
4	Baik	$12,21 \leq X \leq 13,53$	26	86,67
5	Baik Sekali	$X \leq 12,10$	0	0
Total			30	100

Tabel diatas menunjukkan kondisi fisik aspek shuttle run. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang Sekali, 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang, 4 atlet (13,3%) dikategorikan Sedang, 26 atlet (86,7%) dikategorikan Baik, dan 0 atlet (0%) dikategorikan Baik Sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kondisi fisik aspek shuttle run dikategorikan Baik. Hasil di atas juga dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Deskriptif pada Pengamatan Bleeptest

Descriptive Statistics					
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
Bleeptest	30	6,10	12,30	8,9570	1,92620
Valid N (listwise)	30				

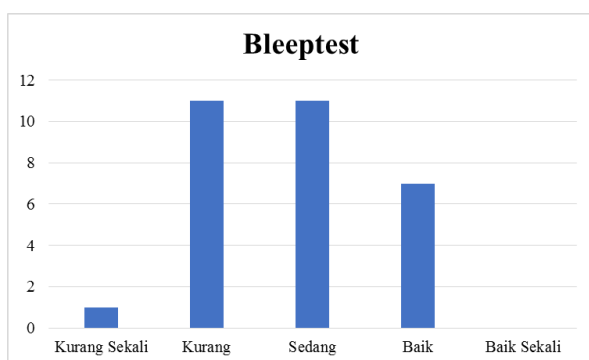
Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai

rata-rata bleeprest sebesar 8,957 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,926. Nilai minimum bleeprest sebesar 6,1 dan nilai maksimumnya sebesar 12,3.

Tabel 9. Distribusi frekuensi bleeprest

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	1	3,33
2	Kurang	11	36,67
3	Sedang	11	36,67
4	Baik	7	23,33
5	Baik Sekali	0	0
Total		30	100

Tabel diatas menunjukkan kondisi fisik aspek bleeprest. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 1 atlet (3,3%) dikategorikan Kurang Sekali, 11 atlet (36,7%) dikategorikan Kurang, 11 atlet (36,7%) dikategorikan Sedang, 7 atlet (23,3%) dikategorikan Baik, dan 0 atlet (0%) dikategorikan Baik Sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kondisi fisik aspek bleeprest dikategorikan Kurang dan sedang. Hasil di atas juga dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut



Gambar 4 histogram bleeprest

Tabel 10 statistik deskriptif pada pengamatan kondisi fisik

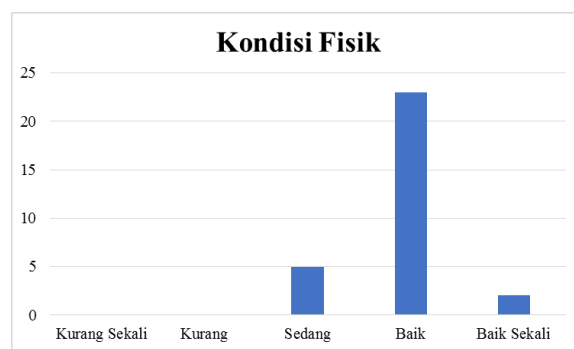
	Descriptive Statistics				
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
Kondisi fisik	30	3,20	4,60	3,9000	0,43232
Valid N (listwise)	30				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kondisi fisik keseluruhan sebesar 3,900 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,432. Nilai minimum kondisi fisik keseluruhan sebesar 3,2 dan nilai maksimumnya sebesar 4,6.

Tabel 11 distribusi frekuensi kondisi fisik

No	Kategori	Interval	Fi	%
1	Kurang Sekali	$4,50 \leq x \leq 5$	0	0
2	Kurang	$3,50 \leq x \leq 4,49$	0	0
3	Sedang	$2,50 \leq x \leq 3,49$	5	16,67
4	Baik	$1,50 \leq x \leq 2,49$	23	76,67
5	Baik Sekali	$1 \leq x \leq 1,49$	2	6,67
Total			30	100

Tabel diatas menunjukkan kondisi fisik secara keseluruhan. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang Sekali, 0 atlet (0%) dikategorikan Kurang, 5 atlet (16,7%) dikategorikan Sedang, 23 atlet (76,7%) dikategorikan Baik, dan 2 atlet (6,7%) dikategorikan Baik Sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kondisi fisik secara keseluruhan dikategorikan Baik. Hasil di atas juga dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5 Histogram Kondisi Fisik

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data mengenai kondisi fisik pemain U16 Persis Solo yang terdiri dari: Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain U16 Persis Solo, rata-



rata 66,767 dengan nilai standar deviasi sebesar 23,142. nilai minimum vertical jump sebesar 32 dan nilai maksimumnya sebesar 104 dan berada pada kategori baik sekali. U16 Persis Solo harus mempertahankan dan kalau bisa di tingkatkan lagi kemampuan daya ledak otot tungkainya. Para pemain sepakbola harus mempunyai daya ledak otot tungkainya yang bagus. Salah satu unsur yang dibutuhkan pada permainan sepakbola ialah daya ledak otot sepakbola. Kebutuhan itu bisa dilihat pada tugas gerakan yang dilakukan dalam bermain sepakbola. Para atlet sepakbola harus bisa melakukan tendangan yang kuat, sehingga bisa menghasilkan laju bola yang cepat dan tepat sasaran, karena tendangan yang kuat dan tepat sasaran akan dapat menciptakan sebuah gol. Selain untuk melakukan tendangan yang kuat, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan lompatan untuk menyundul bola. Menyundul bola adalah tekbik permainan dalam sepakbola yang mana tujuannya untuk memberikan umpan kepada teman satu timnya untuk menciptakan gol. Apabila para atlet sepakbola memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang bagus maka hal ini akan menyusahkan para atlet dalam menjalankan tugasnya yakni menendang bola serta menyundul bola untuk menciptakan gol dalam gawang lawan, dan sulit untuk mempertahankan gawang dari sasaran pemain lawan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan berbagai macam latihan. Seperti latihan melompat dengan dua kaki (double leg bound), melompat dengan satu kaki secara bergantian, lompat jongkok, lompat dua kaki dengan box, angkat beban, dan lainnya.

Tingkat kecepatan yang dimiliki pemain U16 Persis Solo, rata-rata 6,892 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,427. nilai minimum lari 50 meter sebesar 6,2 dan maksimumnya sebesar 7,8 detik dan berada pada kategori baik. Pemain U16 Persis Solo harus bisa meningkatkan lagi supaya bisa

masuk dalam kategori sangat baik. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Para pemain harus memiliki kecepatan yang baik. Pemain akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya. Selain itu, para pemain akan mampu bermain cepat dengan umpan-umpan pendek dan memberikan support kepada teman – temannya. Jika kecepatan yang dimiliki tidak baik, maka para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan. Kesulitan itu akan terlihat jelas seperti kalah dalam mengejar bola.

Kecepatan pemain Persis Solo U16 perlu ditingkatkan agar bisa bermain dengan baik. Latihan teratur dan terjadwal digunakan untuk meningkatkan kecepatan. Lari cepat dalam jarak pendek, jogging dengan berbagai kecepatan, berlari menanjak, berlari menaiki tangga, dan berbagai aktivitas latihan kecepatan lainnya adalah pilihannya. Tingkat kelincahan pemain U16 Persis Solo, rata-rata Shuttle Run sebesar 13,234 detik dengan nilai standar Deviasi sebesar 0,409 nilai minimum ShuttleRun sebesar 12,45 dan maksimumnya 14,7 kategori baik. Grafik ini bisa dijadikan acuan untuk membantu para pemain Persis Solo U16 meningkatkan kelincahannya. Para pemain harus memiliki kelincahan yang luar biasa. Kelincahan adalah sifat fisik yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Pemain akan dapat mengeksekusi kemampuan teknis dan taktis mereka dengan lebih gesit. Kelincahan juga dibutuhkan saat melakukan teknik bermain agar bisa mencetak gol ke gawang lawan. Para pemain harus bisa merencanakan serangan mereka dan menguasai permainan. Para pemain juga harus bisa menyerang dan mengutak-atik pertahanan lawan agar bisa mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Semuanya hanya bisa berjalan

lancar jika Anda memiliki kelincahan yang baik. Jika peserta tidak bekerja sama. Para pemain akan kesulitan dalam mengembangkan permainan, menyusun serangan dengan baik dan mengotak-atik pertahanan lawan sehingga membuka celah untuk menjaringkan bola ke gawang lawan. Kelincahan dapat ditingkatkan melaluinya dengan berbagai metode pelatihan. Latihan yang bisa dilakukan adalah lari bolak-balik (shuttle run), lari belak-belok (zig zag) dan jongkok-berdiri.

Tingkat daya tahan (VO₂Max) pada pemain U16 Persis Solo nilai rata-rata Bleeptest sebesar 8,957 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,926 nilai minimum Bleeptest sebesar 6,1 dan nilai maksimumnya sebesar 12,3 di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain Persis Solo U16 perlu meningkatkan daya tahan tubuhnya. Permainan sepak bola menawarkan tingkat daya tahan yang tinggi karena pemain harus bermain untuk sesi waktu masing-masing 45 menit. Semua pemain mampu menunjukkan kemampuan teknis dan taktis mereka pada saat itu. Pemain dengan tingkat daya tahan yang tinggi akan memiliki keuntungan. Sebaliknya, pemain dengan daya tahan yang buruk tidak akan dapat memaksimalkan kemampuan teknis dan taktisnya. Kemampuan daya tahan pemain dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan latihan daya tahan secara teratur dan terjadwal. Pendekatan perpanjangan durasi dan metode interval merupakan dua metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tidak adanya istirahat saat memuat menandai pendekatan durasi yang lama, dan kecepatan lari dapat diperbaiki atau bervariasi. Metode interval berprinsip adanya waktu antara (interval pemulihan) diantara pembebanan yang satu dengan pembebanan yang berikutnya (Syafuruddin, 2011).

Berdasarkan hasil faktor kemampuan kondisi fisik pemain Persis Solo U16

sebagaimana diuraikan di atas, kondisi fisik pemain Persis Solo U16 secara umum baik. Salah satu faktor keberhasilan adalah kebugaran jasmani seseorang. Jika kondisi fisik tidak ideal, akan sulit untuk mencapai hasil yang maksimal. Keterampilan teknis, taktis, dan mental semuanya akan dipengaruhi oleh kondisi fisik. Para pemain akan dapat memamerkan keterampilan teknis dan taktis mereka jika mereka dalam kondisi fisik yang baik. Namun, jika kondisi fisik mereka tidak dalam kondisi yang baik, kemampuan teknis dan taktis mereka akan sulit dikenali. Kondisi fisik pemain Persis Solo U16 harus dilatih dan diprogram secara rutin agar bisa tampil maksimal.

KESIMPULAN

Penelitian tentang analisis tingkat kondisi fisik pemain u16 Persis Solo diperoleh kesimpulan : Kondisi fisik aspek vertical jump mempunyai rata-rata sebesar 66,7667 dan sebagian besar dikategorikan baik sekali sebanyak 13 atlet (43,33 %). Kondisi fisik aspek lari 50 meter mempunyai rata-rata sebesar 6,8917 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 16 atlet (53,33 %). Kondisi fisik aspek shuttle run mempunyai rata-rata sebesar 13,2343 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 26 atlet (86,67 %). Kondisi fisik aspek bleeptest mempunyai rata-rata sebesar 8,957 dan sebagian besar dikategorikan kurang dan sedang sebanyak 11 atlet (36,67 %). Kondisi fisik secara keseluruhan mempunyai rata-rata sebesar 3,9 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 15 atlet (50 %).

REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Rineka.
- Arif, Y. (2020). Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Keolahragaaan Dan Kesehatan Masyarakat*, 5, 89–101.

- Arsil. (2000). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Bolotin, Alexander, and Vladislav. B. (2017). Pedagogical Conditions Required to Improve the Speed-Strength Training of Young Football Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 38–42.
- Cipta, A. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Golek, P. P. (2019). Relation Between The Physical Demands And Success In Professional Soccer Players. *Journal Universidad De Alicante*, 8, 89–102.
- Hidayat, H. (2011). Studi Kemampuan VO₂max Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2, 67–80.
- Katis, A. (2009). *Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players* (D. of P. E. and S. S. of S. aboratory of Neuromuscular Control and Therapeutic Exercise (ed.)). Aristotle University of Thessaloniki.
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training*, 4, 47–53.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga.
- Murni, S. (2015). Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal VO₂max Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat Tahun 2015. *Jurnal FIK UNP*, 3, 1–13.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO₂max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4, 45–78.
- Putra, R., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2, 464–476.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 65–72.
- Rainer, M. (2004). *Successful coaching*. Human Kinetics.
- Rahman, Taufiq, & Hermanzoni. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1, 98–114.
- Sajoto, M. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. DEPDIBUD.
- Sciences, S. (2018). Physical Condition Differences between SemiProfessional and Amateur Soccer Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 6, 191–202.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII. IKIP Yogyakarta.
- Syafruddin. (2012). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- Undang-Undang. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan*. Presiden RI.