

Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Maulana Khoiruf Rokik, Moch. Yunus*, Prisca Widiawati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mochi.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 2-12-2021; revised: 20-12-2021; accepted: 28-12-2021

Abstract

Physical condition is an important role in football because with good physical condition, it will be more likely to achieve. This study aims to determine the level of physical condition of Arema players aged 16 years in Malang City in 2021. The method used in this study is descriptive quantitative which aims to provide a real picture in accordance with what is in the field about the physical condition of Arema Football Academy football players aged 16 years old in Malang in 2021. The results on leg muscle strength have an average of 44.24, speed has an average of 7.73, agility has an average of 9.91, flexibility has an average of 16.60, muscle power limbs have an average of 55.88, endurance has an average of 45.98. It can be concluded that strength (leg muscles) is in sufficient category, speed is in good category, agility is in very good category, flexibility is in very good category, leg muscle power is in good category and endurance is in good category. And the overall physical condition is in the sufficient category.

Keywords: physical condition; players; football

Abstrak

Kondisi fisik merupakan peranan yang penting dalam sepak bola karena dengan kondisi fisik yang baik maka akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain arema usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang kondisi fisik pemain sepak bola Arema Football Academy umur 16 tahun di Kota Malang tahun 2021. Hasil pada kekuatan otot tungkai memiliki rata-rata 44,24, kecepatan memiliki rata-rata 7,73, kelincihan memiliki rata-rata 9,91, kelentukan memiliki rata-rata 16,60, *power* otot tungkai memiliki rata-rata 55,88, daya tahan memiliki rata-rata 45,98. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan (otot tungkai) masuk kategori cukup, kecepatan masuk kategori baik, kelincihan masuk kategori baik sekali, kelentukan masuk kategori baik sekali, *power* otot tungkai masuk kategori baik dan daya tahan masuk kategori baik. Dan pada kondisi fisik secara keseluruhan masuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: kondisi fisik; pemain; sepak bola

1. Pendahuluan

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dimainkan dalam waktu yang cukup panjang, yaitu 2x45 menit. Dalam upaya pembinaan prestasi suatu cabang olahraga, hal tersebut sangat diutamakan. Apabila prestasi meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah maupun negara. Karena peminat olahraga sepakbola ini cukup banyak, peluang untuk mendapatkan prestasi sangatlah besar. Menurut Syukur, (2017) Sepakbola adalah suatu permainan yang harus memiliki banyak energi, memiliki kepintaran saat berada di lapangan sehingga memunculkan semangat, sehingga memberikan kesenangan dalam sebuah tim. Sepak bola adalah olahraga bola besar

dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Nicholls & Sintonen 2018) dan Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami dan daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut (Adziman et al., 2017). Prestasi olahraga yang optimal dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah kondisi fisik pemain yang baik.

Menurut Budiwanto, (2012) kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi, karena dalam setiap cabang olahraga kondisi fisik merupakan tahapan paling dasar. Menurut Syafruddin. (2014) menyatakan bahwa pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan dalam arti luas, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga (Nosa & Faruk. 2013). (Syukur, 2017) sepakbola adalah suatu permainan yang harus memiliki banyak energi, memiliki kepintaran saat berada di lapangan sehingga memunculkan semangat, sehingga memberikan kesenangan dalam sebuah tim.

Menurut Spades. (2012) menyatakan bahwa pemain sepak bola harus mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*). dan Menurut Fenanlampir, (2015) menyatakan bahwa pemain sepak bola diharuskan bisa mengembangkan komponen-komponen fisik yaitu diantaranya adalah: 1) kekuatan (otot tungkai), 2) *speed*, 3) kelincahan, 4) fleksibilitas (kelentukan), 5) *power* (otot tungkai), dan 6) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes. Kemudian menurut Amiq, (2016) menyatakan bahwa dalam sepakbola terdapat beberapa komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Berdasarkan pernyataan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa unsur kondisi fisik dalam sepak bola adalah kekuatan, daya tahan otot, *cardiovascular* atau *respiratory*, kecepatan, kelincahan, *power*, kelentukan dan koordinasi yang harus diterapkan pada saat melaksanakan program latihan.

Berdasarkan observasi peneliti pada Akademi sepak bola di Jawa Timur terutama di kota Malang yaitu di Arema Football Academy yaitu peneliti melakukan wawancara ke pelatih bahwa pertama kali masuk di Arema Football Academy tidak melakukan tes kondisi fisik tetapi hanya melihat teknik dalam bermain sepak bola dan peneliti masih menemukan beberapa kekurangan seperti kesalahan pada teknik *passing* dan menurunnya daya tahan pemain terutama 10-15 menit akhir saat pertandingan babak ke-2, hal ini membuat tim lawan dapat memanfaatkan keadaan dengan mencetak gol di menit-menit akhir, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor penyebabnya yaitu porsi latihan yang tinggi tanpa mengetahui kondisi fisik pemain terlebih dahulu dan kemudian menurunnya daya tahan karena dalam 1 minggu melakukan 3-4x latihan kemudian masih ada uji coba . Jadi menurut pendapat ahli tentang kondisi fisik sepak bola adalah seorang atlet harus menguasai komponen-komponen fisik dalam sepakbola meliputi kekuatan pada otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* otot tungkai, dan daya tahan dan hal tersebut dibutuhkan dalam sepakbola dan komponen-komponen kondisi fisik tersebut perlu dilatih dengan baik dan benar. Peranan kemampuan kondisi fisik atlet dalam permainan sepak bola merupakan syarat utama untuk

bisa bermain dengan baik. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang besar dalam berprestasi. 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 Arema Football Academy umur 16 tahun di Kota Malang tahun 2021.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sukmadinata, (2013) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat lampau. Menurut Budiwanto, (2017) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan rencana penelitian yang memiliki tujuan memaparkan atau mendeskripsikan dengan sistematis, faktual dan akurat secara objektif. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.

Subjek penelitian ini adalah pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 yang berjumlah 25 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen dari Maksun, (2012) dan Pasaribu, (2020) di buku tes dan pengukuran, dan menggunakan beberapa tes yaitu: 1) tes *squat jump* untuk mengukur kekuatan otot kaki. 2) tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan 3) tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan. 4) tes *sit and reach* untuk mengukur kelentukan 5) tes *vertical jump* untuk mengukur kekuatan *power* otot tungkai. 6) *bleep test* untuk mengukur ketahanan fisik atau daya tahan tubuh. Tempat yang digunakan pada penelitian ini lapangan Rampal Malang, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata yang berada di lapangan tentang kondisi fisik pemain sepak bola Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021, Adapun analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dan peneliti membagi 5 kategori tes yaitu dengan kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, sangat kurang, selanjutnya akan dapat ditentukan berapa persentasenya.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui proses pengambilan data survei kondisi fisik secara keseluruhan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang pada tahun 2021.

3.1. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes kekuatan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan yaitu dengan tes *squat jump*. Data hasil kekuatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	18	72%
3	Cukup	7	28%
4	Kurang	0	0 %
5	Sangat Kurang	0	0 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021 masih dalam kategori cukup dan hal ini perlu adanya penekanan pada latihan otot tungkai.

3.2. Hasil Tes Kecepatan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes kecepatan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan yaitu dengan tes lari 60 meter. Data hasil kecepatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	4	16 %
2	Baik	19	76 %
3	Cukup	2	8 %
4	Kurang	0	0 %
5	Sangat Kurang	0	0 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan pemain Arema Football Academy Usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 sudah masuk dalam kategori baik, meskipun sudah baik tetapi harus tetap menjaganya agar tetap terjaga dengan baik dan jangan sampai mengalami penurunan.

3.3. Hasil Tes Kelincahan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes kelincahan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan yaitu dengan tes *shuttle run*. Data hasil kelincahan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	25	100%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0%

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Kurang	0	0%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain Arema Football Academy Usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 sudah masuk dalam kategori baik sekali, meskipun sudah baik sekali tetapi harus tetap menjaganya agar tetap terjaga dengan baik dan jangan sampai mengalami penurunan.

3.4. Hasil Tes Kelentukan Pemain Arema Football Academy usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes kelentukan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. Tes yang digunakan untuk mengukur kelentukan yaitu dengan tes *Sit and Reach*. Data hasil kelentukan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Kelentukan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	23	92 %
3	Cukup	2	8 %
4	Kurang	0	0 %
5	Sangat Kurang	0	0 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 sudah masuk dalam kategori baik sekali, meskipun sudah baik sekali tetapi harus tetap menjaganya agar tetap terjaga dengan baik dan jangan sampai mengalami penurunan.

3.5. Hasil Tes Power Otot Tungkai Pemain Arema Football Academy Usia 16 tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes *power* otot tungkai yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. Tes yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai yaitu dengan tes *Vertical Jump*. Data hasil *power* otot tungkai dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Power Otot Tungkai Pemain Arema Football Academy Usia 16 tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	4	16%
2	Baik	15	60%
3	Cukup	6	24%
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 sudah masuk dalam kategori baik,

meskipun sudah baik tetapi harus tetap menjaganya agar tetap terjaga dengan baik dan jangan sampai mengalami penurunan.

3.6. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Data tes daya tahan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data. Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan yaitu dengan *Bleep Test*. Data hasil daya tahan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	18	72 %
3	Cukup	7	28 %
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 sudah masuk dalam kategori baik, meskipun sudah baik tetapi harus tetap menjaganya agar tetap terjaga dengan baik dan jangan sampai mengalami penurunan.

3.7. Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Hasil data penelitian pada kondisi fisik pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif presentase.

Tabel 8. Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
5	Baik Sekali	2	8%
4	Baik	4	16%
3	Cukup	16	64%
2	Kurang	0	0%
1	Sangat Kurang	3	12%

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan pertimbangan frekuensi yang ditentukan dengan *t-score* dengan rata-rata pemain 49,09 kondisi fisik masuk dalam kategori cukup. Dari hasil penelitian yang diperoleh maka dibuat sebuah pembahasan mengenai hasil penelitian tersebut. Berikut pembahasan tentang survei kondisi fisik pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021.

Kekuatan adalah salah satu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot atau beraktivitas fisik oleh seluruh tubuh untuk menerima beban

sewaktu bekerja (Gray, 2015). Hasil dari tes kekuatan yang dilakukan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan menggunakan tes squat jump, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai pemain tersebut dalam melakukan gerakan squat jump sebanyak 44, 24 kali, masuk dalam kategori cukup. Pentingnya melatih kekuatan otot tungkai karena pada permainan sepak bola memiliki peran yang sangat penting pada saat melakukan passing dan *shooting*, tingkat kekuatan otot tungkai yang bagus akan memberikan kemampuan *passing* yang maksimal dan bagus pula. kekuatan otot tungkai pada pemain memang sangat dibutuhkan di antaranya adalah memberikan bentuk latihan kekuatan otot tungkai seperti latihan *squat jump*. Menurut (Mahfudz, 2016) gerakan *squat jump* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai karena gerakan ini didominasi oleh gerakan melompat secara berulang-ulang, dimana beban tubuh bertumpu pada kaki, setiap kali mendarat setelah melompat otot kaki akan terlatih untuk terus melakukan kontraksi, yaitu kontraksi *concentric* dan *eccentric*. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rizki, (2016) SMPN 1 Batang pada tes squat jump memperoleh rata-rata 49,87 dan masuk dalam kategori baik. *Squat jump* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *squat jump* memiliki pengaruh yang sangat signifikan pada peningkatan kekuatan otot tungkai. Jadi kekuatan (otot tungkai) berperan penting di sepak bola yaitu dalam melakukan *passing* dan *shooting*, *passing* merupakan dasar awal untuk membentuk suatu permainan sepak bola jika *passing* jelek maka permainan tidak bisa berjalan dengan baik, kemudian pada *shooting* dibutuhkan dalam permainan sepak bola untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Kecepatan merupakan kemampuan perpindahan tempat/gerak pada seluruh anggota tubuh secara cepat (Nurrochmah, 2015) Hasil tes kecepatan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan menggunakan tes lari 60 meter menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain adalah 7,73 detik dan masuk dalam kategori baik. Pentingnya melatih kecepatan dalam sepak bola karena kecepatan merupakan komponen fisik yang sering digunakan pada setiap cabang olahraga dan di sepak bola kecepatan dibutuhkan juga untuk menggiring bola. Menurut NSCA (2012) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kecepatan yang baik akan memiliki banyak keuntungan, contohnya atlet yang memiliki kecepatan yang baik akan lebih cepat dalam segi keterampilan daripada kompetitor lain yang memiliki kecepatan lebih rendah. Penelitian kecepatan yang dilakukan oleh Purnomo, (2016) pada pemain SSB Tunas Muda kecamatan Pare Kabupaten Kediri tahun 2016, mean atau rata-rata 7,66 detik masuk dalam kategori baik. Dan penelitian Adziman, (2017) di SMA Negeri 1 Kaur yaitu 2 pemain dalam kategori baik (10%), 10 pemain dalam kategori sedang (50%), dan 8 pemain dalam kategori kurang (40%) hasil menunjukkan dalam kategori cukup. kemudian Hasil penelitian Dawud & Hariyanto, (2020) hasil tim sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 dengan tes kecepatan yaitu diperoleh data 3 pemain (18%) termasuk kategori baik sekali, 4 pemain (23%) termasuk kategori baik, 2 pemain (12%) termasuk kategori cukup, 1 pemain (6%) termasuk kategori kurang, 7 pemain (41%) termasuk kategori sangat kurang. Dari hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar pemain memiliki kecepatan yang kurang, karena terdapat 7 pemain yang memiliki kecepatan dalam kategori kurang. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan hal yang penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *sprint* dan akan lebih unggul dari pemain lain. Kecepatan dibutuhkan pada saat melakukan *sprint* dan juga pada saat *dribbling*. Oleh karena itu peran kecepatan pemain sangat dibutuhkan diantaranya memberikan bentuk latihan kecepatan.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Acar & Eler, 2019). Hasil dari tes kelincahan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan menggunakan tes shuttle run, kelincahan pemain adalah 9,91 detik dan masuk dalam kategori baik sekali. 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. Penelitian yang dilakukan oleh Alfaridhi, (2021) menyatakan bahwa kelincahan gerak dalam bentuk shuttle run test di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 5 Malang yang berjumlah 30 peserta didapat rata-rata atau mean 13,677 masuk kategori cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Adi (2019) menyatakan bahwa shuttle run test pada sepak bola Papar Kediri memperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 10 % (2 atlet), kategori cukup 85% (7 atlet), kategori kurang 5 % (1 atlet) dan kategori sangat kurang 0% (0 atlet). Dan masuk dalam kategori cukup. 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.

Kelentukan merupakan kemampuan otot dan sendi dalam melakukan gerakan secara penuh (Bompa, 2015). Hasil tes kelentukan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan menggunakan tes sit and reach menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan pemain adalah 16,60 cm termasuk kategori sangat baik. Pentingnya kelentukan kapal adalah untuk melatih kelenturan pada saat melakukan dribbling melewati lawan. Menurut Alfaridhi, (2021) menjelaskan bahwa sepak bola SMP Negeri 15 Malang dengan 30 peserta pada tes *sit and reach* memperoleh rata-rata score 11,867 cm masuk kategori cukup. Hasil dari Jayanto, (2017) menjelaskan pada pemain Persatu Tuban yang diukur dengan menggunakan tes *sit and reach* menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan pemain Persatu Tuban adalah 15,67 cm. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kelentukan pemain persatu Tuban masuk dalam kategori baik. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan pada saat *dribbling*. Jadi kelentukan yang diperlukan adalah kelentukan otot pinggang karena dengan kelentukan otot pinggang semakin leluasa dalam melakukan gerakan keeping pada saat menggiring bola 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 *power* otot tungkai yang dilakukan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang 2021 dengan menggunakan tes vertical jump menunjukkan bahwa rata-rata power otot tungkai pemain adalah 55,88 cm, masuk kategori baik. Pentingnya melatih power otot tungkai karena dalam sepak bola memiliki peran pada saat *passing*, shooting dan duel di udara (*heading*). Menurut Amiq, (2014) daya ledak merupakan salah satu kemampuan dari seseorang, dalam menggunakan kekuatan semaksimal mungkin dalam waktu yang sangat singkat. Berdasarkan penelitian Maliki (2017) menyatakan bahwa power otot tungkai yang dimiliki pemain Persepu Upris memperoleh rata-rata 44 cm masuk dalam kategori sedang. Dalam penelitian Lutfi (2019) daya ledak pada atlet di sekolah sepak bola Mitra Surabaya

menyatakan bahwa nilai rata-rata 43,81 cm dan masuk dalam kategori kurang. 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.

Daya tahan adalah kemampuan seorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama (Rønnestad & Mujika, 2014) Hasil dari tes daya tahan yang dilakukan pada pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021 dengan menggunakan bleep test menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan pemain adalah 45,98 ml/kg/min dan masuk kategori baik 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. Penelitian yang dilakukan Jayanto, (2017) bahwa hasil tes *vo2 max* yang dilakukan pada pemain Persatu Tuban dengan tes *Multistage Fitness Test (MFT)* menunjukkan bahwa rata-rata kapasitas *vo2 max* pemain Persatu Tuban adalah sebesar 49,09 ml/kg/min. Masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian Maliki et al. (2017) pada daya tahan pemain di Persepu Upris memperoleh rata-rata 45,67 dengan kategori sedang. 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.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kondisi fisik pemain Arema Football Academy usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021, dengan menggunakan uji 6 tes yaitu kekuatan (otot tungkai) masuk kategori cukup, kecepatan masuk kategori baik, kelincahan masuk kategori baik sekali, kelentukan masuk kategori baik sekali, *power* otot tungkai masuk kategori baik, daya tahan masuk kategori baik dan kondisi fisik secara keseluruhan masuk dalam kategori cukup.

Daftar Rujukan

- 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.
- Adi, I. L. A. (2019). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub PAPAN Putra Usia 17 Tahun Kabupaten Kediri Tahun 2018*. Simki.Unpkediri.Ac.Id.
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik pemain sepak Bola SMA Negeri Kaur. *Kinestetik*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Pasaribu, A. M. N., (2020). *Tes dan Pengukuran*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Alfaridhi, Fani, N. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66–77.
- Amiq, F. (2014). *Futsal (sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Amiq, Fahrial. (2016). *Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics.
- Brown, L., & Ferrigno, V. (Eds.). (2014). *Training for speed, agility, and quickness*, 3E. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM PRESS.

- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi latihan olahraga*. Malang : Uiversitas Negeri Malang, 2(2).
- Dawud, & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & pengukuran dalam Olahraga*. Penerbit Andi
- Gray. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>.
- Jayanto, A. S. D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 6.
- Mahfudz. (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Standing Jump and Reach terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6469>
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a Football Training Product*. Netherland: University of Applied Science.
- NSCA. (2012). Plyometrics. [https://doi.org/NSCA's Peformance Trining Journal](https://doi.org/NSCA's%20Performance%20Training%20Journal), 6 (5) :1-24
- Nurrochmah, S. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- 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. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d2fb>.
- Purnomo, A. (2016). *Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Lari Sprint 60m Dengan Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling Bola) pada Pemain Usia 14-16 Tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016*. 1–10
- Rizki. P. A., (2016). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Sepak Bola di SMP Negeri Batang. *Jurnal Peforma Olahraga*,1(3)
- Rønnestad, B. R., & Mujika, I. (2014). Optimizing strength training for running and cycling endurance performance. : A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12104>.
- Nosa, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasamani Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Spades, J. (2012). *Soccer Training For Flexibility*. Human Kinetics.
- Sukmadinata. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin (2014: 16. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
- Syukur, A. (2017). The Effects Of Training Methods and Achievment Motivation Toward of Football Passing Skills. *Human Kinetics* (pp. 73–84).
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.