



ANALISIS POTENSI FISIK PADA USIA PELAJAR DI PERSATUAN SEPAKBOLA GARETTONG KABUPATEN ENREKANG

Asri Arsyad¹, Muh Ilham Budi Utama,² Haeruddin K³

^{1,2,3}Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email: asriaccad21@gmail.com

²Email: ilhambudiutama@unimerz.ac.id

³Email: haeruddinbine2@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat potensi fisik yang dimiliki oleh persatuan sepakbola Garetong kabupaten Enrekang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola di Garetong. Peneliti mengadakan penelitian di Kabupaten Enrekang.

Hasil penelitian bahwa potensi fisik pada usia pelajar di Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang dengan indikator kecepatan berlari dengan predikat terbanyak dari 15 informan yaitu kurang, kemudian hasil tes kelincahan dalam bermain sepakbola dengan predikat baik sedangkan kemampuan daya tahan otot dengan predikat yang paling dominan adalah predikat sedang. Dengan demikian maka dapat di simpulkan bahwa potensi fisik pada usia pelajar di Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang berada dalam kategori baik.

Kata Kunci: Kecepatan lari, Kelincahan, Daya Tahan Otot

ANALYSIS OF PHYSICAL POTENTIAL AT STUDENT AGE AT GARETTONG FOOTBALL UNION ENREKANG DISTRICT

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical potential possessed by the Garetong football union in Enrekang district.

The type of research used in this study is a quantitative descriptive study which aims to determine the level of physical condition of football players at Garetong. Researchers conducted research in Enrekang Regency.

The results showed that the physical potential at the age of students in the Garetong Football Association, Enrekang Regency with the indicator of running speed with the most predicates of 15 informants was lacking, then the results of the agility test in playing football with a good predicate while the ability of muscle endurance with the most dominant predicate was moderate predicate Thus it can be concluded that the physical potential at the age of students at the Garetong Football Association, Enrekang Regency is in the good category

Keywords: Running speed, agility, muscular endurance



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang berujuan untuk pengembangan kemampun peserta didik melalui aktivitas jasmani. Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan (Sandey 2018:3).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepakbola seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangannya di daerah tendangan hukuman. Permainan sepakbola juga dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi, untuk pendidikan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh maupun untuk meraih prestasi.

Dalam bermain sepakbola ada beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari diantaranya adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Untuk menguasai salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu *dribbling* maka diperlukan unsur-unsur fisik didalamnya. Komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus antara lain stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nur Ichsan Halim,16).

Kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Unsur kelincahan dalam menggiring bola adalah pada saat pemain menghindari dari serangan pemain lawan sewaktu menguasai bola (Nur Ichsan Halim,16).

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Dalam hal ini kekuatan tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat akan melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan menggiring bola (Moch Sajoto, 1998:58).

Untuk mencapai kebugaran yang optimal seseorang harus dapat menjaga kondisi tubuh dengan mengatur pola latihan secara teratur. Namun pada saat ini komponen latihan teknik dasar dan kondisi fisik terhambat karena adanya pandemi wabah *covid-19*. *Covid-19* merupakan virus yang menyerang pernapasan yang dapat ditularkan melalui droplet dari seseorang yang terinfeksi *covid-19*. *covid* merupakan virus temuan terbaru yang dapat menginfeksi saluran pernapasan, mulai dari flu.

Karena adanya pandemi tersebut kegiatan sehari-hari dibatasi bahkan aktivitas olahraga, dan beberapa turnamen yang di tunda untuk mengurangi penyebaran virus *covid-19*. Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada di rumah. Penerapan *physical distancing* ini menyebabkan potensi fisik olahraga menurun. Hal tersebut sangat disayangkan karena menyulitkan para pemain untuk latihan.

Dengan begitu kegiatan latihan yang biasa dilakukan secara langsung harus terpaksa dihentikan karena masyarakat dituntut untuk tidak membuat kerumunan yang menyebabkan tersebarnya virus *covid-19* dengan mudahnya menginfeksi banyak orang.

Berdasarkan pertimbangan di atas maka peneliti perlu melakukan penelitian yang berjudul “**Analisis Potensi Fisik Pada Usia Pelajar Di Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang**”.

METODE

A. Variabel dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola di Garetong. Peneliti mengadakan penelitian di Kabupaten Enrekang.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain yang ada dalam Persatuan Sepak Bola Garetong Kabupaten Enrekang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang digunakan dalam penelitiann ini adalah 15 orang pemain Persatuan Sepak Bola Garetong Kabupaten Enrekang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka dilakukan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti. Menurut Widiastut (2011:2) “tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai”. (2011:2) “tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai”

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (Nur Sofyan 2016) “Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Sedangkan Masnur Muslich (2013:39) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah seperangkat alat yang dapat dipakai untuk menjangring atau mengumpulkan data penelitian.

1. Tes Kecepatan Lari (Widiastuti, 2011:35-36)

a. Lari cepat 30 meter

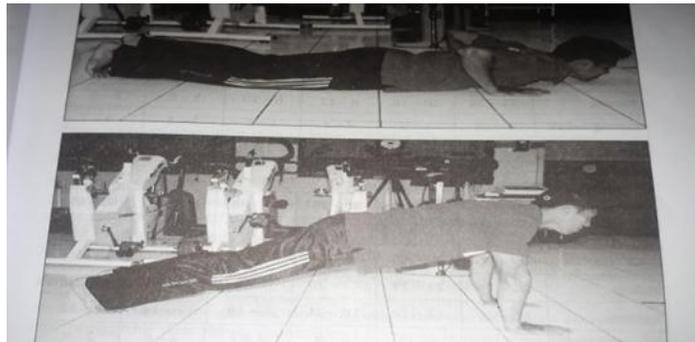
- 1) Tujuan: untuk mengukur kecepatan lari seseorang (pemain).
- 2) Alat dan perlengkapan:
 - a) *Stopwatch* menurut keperluan.
 - b) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 30 meter antara garis start dengan garis finish.
 - c) Formulir dan alat tulis.
- 3) Pengetes.
 - a) Starter 1 orang.
 - b) Pengambil waktu menurut keperluan.
- 4) Pelaksanaan tes:
 - a) Start dilakukan dengan start berdiri.
 - b) Pada aba-aba “Bersedia”, pemain (testee) berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
 - c) Pada aba-aba “Siap”, pemain (testee) siap untuk berlari.
 - d) Pada aba-aba “Ya”, pemain (testee) berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish.
 - e) Setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali.
- 5) Pencatatan hasil:
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
 - b) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
 - c) Kedua hasil tes tersebut dicatat.

2. Tes kelincahan

a. Lari hilir mudik (Shuttle run) 4 x 10 meter

- 1) Tujuan : untuk mengukur kelincahan pemain (testee) dalam mengubah arah.

- 2) Alat dan perlengkapan :
 - a) *Stopwatch* menurut keperluan.
 - b) Formulir dan alat tulis.
 - c) Lapangan. Lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm, untuk tempat balok-balok.
 - d) Balok-balok kayu berukuran 5x5x5 cm.
 - 3) Pengetes :
 - a) Starter 1 orang.
 - b) Pengambil waktu menurut keperluan.
 - 4) Pelaksanaan tes :
 - a) Start dilakukan dengan start berdiri.
 - b) Pada aba-aba “Bersedia”, pemain (testee) berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
 - c) Setelah tenang, aba-aba “Siap” diberikan dan pemain (testee) siap untuk berlari.
 - d) Pada aba-aba “Ya”, pemain (testee) segera berlari menuju ke garis bats untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
 - e) Kemudian kembali lagi menuju ke garis bats untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
 - f) Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, *stopwatch* dihentikan.
 - 5) Pencatatan hasil :
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pemain (testee) untuk menempuh jarak 4 x 10 meter.
 - b) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
 - c) Hasil dari kedua trial dicatat.
- 3. Tes Daya Tahan Otot legan Atas (*Push-Up*)**
- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas.
 - b. Fasilitas / alat : ruangan yang rata, blanko (kertas), pulpen.
 - c. Petugas : pemandu tes, pencatat skor.



Gambar 3.3 : Tes Daya Tahan Otot dengan *Push up*

Sumber : Widiastuti (2015)

- 1) Pelaksanaan :
 - a) Peserta tes meletakkan tangan di lantai di bawah dada peserta tes.
 - b) Kedua tangan peserta tes terletak di lantai di bawah kedua bahunya, siku di pertahankan atau dikunci dalam keadaan lengan diluruskan.

- c) Peserta tes membengkokkan lenganya, badan diturunkan sampai dadanya dapat menyentuh tangan penghitung dan dorong kembali ke posisi awal.
- d) Tubuh harus tetap di pertahankan dengan lurus sepanjang melakukan gerakan. Pemain (testee) melakukan tes sebanyak mungkin tanpa harus berhenti.

Catatan:

- a. Setiap badan pemain tidak boleh menyentuh lantai
- b. Posisi badan harus tetap lurus saat melakukan *push-up*

Berikut tabel-tabel dan hasil tes kondisi fisik usia pelajar umur 16-19 tahun pada pemain persatuan sepakbola garetong.

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kecepatan Lari 30 Meter Untuk Pemain Usia 16 s/d 19 Tahun

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<4.0	4.2 - 4.0	4.4 - 4.3	4.6 - 4.5	>4.6
Wanita	<4.5	4.6 - 4.5	4.8 - 4.7	5.0 - 4.9	>5.0

3.2 Tabel Nilai Tes Kelincahan *Shuttle Run* Untuk Pemain Usia 16 s/d 19 Tahun

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<15.2	16.2-15.2	18.1-16.2	18.3-18.2	>18.3
Wanita	<17.0	17.9-17.0	21.7-18.0	23.0-21.8	>23.0

Tabel 3.3 Tabel Nilai Tes Daya Tahan Otot (*push up*) Untuk Pemain Usia 16 s/d 19 Tahun

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<65	47-65	35-46	19-34	>18
Wanita	<35	27-35	21-26	11-20	>10

Tabel 3.4 Modifikasi Kategori Profil Kondisi fisik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	47 - 55	Sangat Baik
2	38 - 46	Baik
3	29 - 37	Sedang
4	20- 28	Kurang
5	11-19	Kurang Sekali

Sumber : Fenanlampir dan Faruq (2014:234)

E. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik, deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Jadi keseluruhan analisis data yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Deskriptif Statistik

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh penelitian dengan melibatkan sebanyak 15 jumlah informan, peneliti melakukan penelitian potensi fisik melalui kecepatan berlari, kelincahan dan daya tahan otot. Berikut hasil tes potensi fisik melalui kecepatan lari :

a. Kecepatan Lari

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui SPSS maka diperoleh nilai Mean = 0,10289 kemudian nilai Standar Deviation = 0,39849 selanjutnya pada Variance = 0,159 dan nilai Range = 1,23 selanjutnya pada nilai Minimum = 4,02 sedangkan nilai Maximum = 5,25. Hasil tes di atas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Tes Kecepatan Berlari

Statistics		
Kecepatan Lari		
N	Valid	15
	Missing	0
Std. Error of Mean		,10289
Std. Deviation		,39849
Variance		,159
Range		1,23
Minimum		4,02
Maximum		5,25

Sumber diolah SPSS 2022

b. Kelincahan

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui SPSS maka diperoleh nilai Mean = 0,27253 kemudian nilai Standar Deviation = 1,05551 selanjutnya pada Variance = 1,114 dan nilai Range = 2,91 selanjutnya pada nilai Minimum = 15,19 sedangkan nilai Maximum = 18,10. Hasil tes di atas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Tes Kelincahan

Statistics		
Kelincahan		
N	Valid	15
	Missing	0
Std. Error of Mean		,27253
Std. Deviation		1,05551
Variance		7,552
Range		2,91
Minimum		15,19
Maximum		18,10

Sumber diolah SPSS 2022

c. Daya Tahan Otot

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui SPSS maka diperoleh nilai Mean = 0,710 kemudian nilai Standar Deviation = 2,748 selanjutnya pada Variance = 1,114 dan nilai Range = 10 selanjutnya pada nilai Minimum = 15 sedangkan nilai Maximun = 25. Hasil tes di atas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan Otot

Statistics		
Daya Tahan Otot		
N	Valid	15
	Missing	0
Std. Error of Mean		,710
Std. Deviation		2,748
Variance		7,552
Range		10
Minimum		15
Maximum		25

Sumber diolah SPSS 2022

d. Potensi Fisik

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui SPSS maka diperoleh nilai Mean = 0,54706 kemudian nilai Standar Deviation = 2.11874 selanjutnya pada Variance = 4.489 dan nilai Range = 9,85 selanjutnya pada nilai Minimum = 35,45 sedangkan nilai Maximun = 45,30 Hasil tes di atas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Tes Potensi Fisik

Statistics		
Kondisi Fisik		
N	Valid	15
	Missing	0
Std. Error of Mean		.54706
Std. Deviation		2.11874
Variance		4.489
Range		9.85
Minimum		35.45
Maximum		45.30

Sumber diolah SPSS 2022

2. Hasil tes kondisi fisik usia pelajar umur 16-19 tahun pada pemain Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pelajar umur 16-19 tahun dengan melibatkan 15 informan dalam penelitian ini, maka dapat diketahui hasil tesnya sebagai berikut :

a. Hasil Tes Kecepatan Lari

Tabel 4.5 Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter Untuk Pemain Usia 16 s/d 19 Tahun

Interval	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	3	20,0
Sedang	4	26,7
Kurang	8	53,3

Total	15	100
-------	----	-----

Sumber diolah SPSS 2022

b. Hasil Tes Kelincahan

Tabel 4.6 Hasil Tes Kelincahan

Interval	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik Sekali	1	6,7
Baik	7	46,6
Cukup	6	40,0
Sedang	1	6,7
Total	15	100

Sumber diolah SPSS 2022

c. Hasil Tes Daya Tahan Otot

Tabel 4.7 Hasil Tes Daya Tahan Otot Untuk Pemain Usia 16 s/d 19 Tahun

Interval	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sedang	9	60
Kurang	6	40
Total	15	100

Sumber diolah SPSS 2022

d. Hasil Tes Potensi fisik

Tabel 4.8 Hasil Tes Potensi Fisik

Interval	Prekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	14	93
Sedang	1	7
Total	15	100

Sumber diolah SPSS 2022

B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian diatas mengenai potensi fisik pada usia pelajar di persatuan sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang dari ketiga indikator penelitian terdiri dari kelincahan berlari, kelincahan dan daya tahan otot yang bervariasi.

Hasil tes kecepatan berlari yang memperoleh penilaian dengan predikat baik sebanyak 3 orang atau sebesar 20%, kemudian predikat sedang sebanyak 4 orang atau sebesar 26,7% sedangkan predikat kurang sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3%. Dimana tes ini akan mengukur kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam hail ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif. Masih tingginya predikat

kurang dalam kecepatan berlari artinya menunjukkan bahwa secara umum pemain belum maksimal dalam latihan.

Kecepatan dapat dilihat dari jumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik untuk mempengaruhi terhadap menggiring bola.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan kurangnya kecepatan berlari dalam bermain sepak bola menunjukkan bahwa pola latihan yang tidak maksimal, dan pola gaya hidup juga mempengaruhi yaitu para pemain tidak dapat mengontrol makanan dan minuman yang memiliki kandungan minyak yang sangat berdampak buruk bagi para pemain sepak bola.

Hasil tes kelincahan dapat diketahui bahwa informan yang memperoleh penilaian dengan predikat baik sekali sebanyak 1 orang atau sebesar 6,7% kemudian predikat baik sebanyak 7 orang atau sebesar 46,6%, dan predikat cukup sebanyak 6 orang atau sebesar 40% sedangkan predikat sedang 1 orang atau sebesar 6,7%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepakbola, maka akan diukti semakin baiknya keterampilan bermain sepak bola. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seseorang dalam bermain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga dapat diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang agar menciptakan suatu peluang atau gol yang akan membawa pada kemenangan.

Pada pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan maka akan sulit dalam menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. kelincahan dapat dilihat dari jumlah besar kegiatan dalam olahraga atau latihan meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Hasil tes dilakukan oleh peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain pada usia pelajar umur 16-19 tahun yang tergabung dalam Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang masih belum maksimal. Pelaksanaan latihan belum maksimal karena persoalan waktu latihan dengan jadwal sekolah sehingga pemain harus berbagi waktu. Selain faktor waktu, faktor kondisi peralatan latihan yang masih jauh dari standar latihan Nasional sehingga pemain melakukan latihan sesuai dengan alat latihan seadanya sehingga para pemain belum nampak kelincahan secara maksimal dari latihan melainkan lahir dari dalam dirinya saja.

Hasil tes daya tahan otot diketahui bahwa informan yang memperoleh penilaian dengan predikat sedang sebanyak 9 orang atau sebesar 60% sedangkan informan mendapatkan predikat kurang sebanyak 6 orang atau sebesar 40%. Daya tahan merupakan suatu kemampuan dalam bekerja atau berlatih dalam waktu yang cukup lama, dan setelah latihan dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan mengacu dalam kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, hal ini disebut dengan stamina. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik jika atlet tidak mudah mengalami lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah.

Permainan sepakbola adalah salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, maka seorang pemain harus melaksanakan kegiatan fisik yang berkesinambungan dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang cukup tinggi. seorang pemain sepakbola harus aktif dalam

bergerak, mereka melakukan aktivitas gerak berlari cepat, kadang lambat dan kadang diam ditempat sebentar, selanjutnya berlari kembali.

Hasil tes dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa dari 15 orang pemain yang menjadi informan dalam penelitian ini maka peneliti menemukan terdapat 9 orang yang kategori daya tahan ototnya “sedang” ini artinya kesembilang orang ini memiliki kemampuan gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, (*sliding*), *body charge* dan sebagainya selama 90 menit. Kesembilan pemain ini memiliki kemampuan dari hasil pola latihan yang berkesinambungan, dari hasil wawancara kepada pemain, maka peneliti menyimpulkan bahwa pemain rutin melakukan latihan pengembangan fisik baik dalam latihan secara pribadi dan latihan yang diterapkan oleh Federasi Sepak Bola Kabupaten Enrekang, hanya saja pemain masih menilai bahwa peralatan latihan yang disiapkan belum terlalu memadai, materi latihan yang belum terpola dan penyediaan pelatih khusus pelatih fisik belum disiapkan sehingga pemain melakukan pengembangan daya tahan tubuh berdasarkan arahan pelatih kepala dan pemain juga melakukan autodidat.

Berdasarkan tiga kategori tes diatas, maka dapat disimpulkan bahwa potensi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola usia pelajar Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang dengan predikat baik sebanyak 14 orang atau sebesar 93% sedangkan terdapat 1 orang dengan predikat sedang atau sebesar 7%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa potensi fisik pada usia Pelajar Di Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang dengan indikator kecepatan berlari dengan predikat terbanyak dari 15 informan yaitu kurang, kemudian hasil tes kelincahan dalam bermain sepakbola dengan predikat baik sedangkan kemampuan daya tahan otot dengan predikat yang paling dominan adalah predikat sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa potensi fisik pada usia Pelajar Di Persatuan Sepakbola Garetong Kabupaten Enrekang berada dalam kategori baik.

REFERENSI

- Arikanto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka.Cipta. Jakarta.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar. : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Halim, Nur Ichsan dan Anwar Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Irawan A. Bobby .2013. *Pembelajaran Biologi Mengenai Sistem Rangka Manusia*. FTI Universitas Negeri Samarinda.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Jusuf, Soewadji. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta : Penerbit Mitra Wacana Media.
- Luxbacher, Joseph A.2004. *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Muslich, Masnur. 2013. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sandey Tantra, 2018. *Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini melalui penerapan bermain edukatif berbasis alam*. Universitas pendidikan: Indonesia
- Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbuk Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Supian, Rahman Nur.2016. *Hubunga Kecepatan Lari,Kelincahan dan Kekuatan Tungkai dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Murid Sd Inpres Perumnas 1 Makassar*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Wijaya, faris. 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan*. FIK Universitas Negeri Surabaya.