

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA**

Muh. Wahyudin S. Adam¹, Anita Wati Tukloy², Rahmi Lasantu³, Trivena Kabuse⁴, Agil Rahman⁵

Universitas Pohnpei^{1,3,4,5}, Institut Agama Islam Kotamobagu²

e-mail: wahyouadam@gmail.com

ABSTRAK

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemana pun juga di dalam lapangan, sehingga seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kekuatan atau strength adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana latihan kekuatan otot dapat meningkatkan performa fisik yang berkaitan dengan kemampuan bermain sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Yang di mana data yang diperoleh bersumber dari beberapa jurnal maupun karya ilmiah lainnya. Adapun hasil penelitian ini adalah kekuatan otot merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan bagi seorang atlet sepak bola. Permainan sepak bola adalah bentuk permainan yang sangat di dominasi oleh keterampilan terbuka (open skill). Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepak bola antara lain: teknik, taktik, kondisi fisik, psikologis, lingkungan, sarana prasarana, dan lain sebagainya. tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kemungkinan kebobolan. Kekuatan otot dapat di tingkatkan melalui latihan. Latihan secara terus menerus tanpa pemulihan yang cukup dapat menyebabkan kerusakan pada otot. Tanpa kekuatan otot yang optimal, kemampuan atlet untuk bertahan selama pertandingan dan tampil maksimal akan menurun drastis. Peningkatan kekuatan fisik juga menjadi hal yang sangat penting bagi atlet sepak bola, karena menjadi acuan untuk bisa memberikan permainan yang terbaik. Latihan yang dapat yang di lakukan salah satunya yaitu circuit training yang di dalamnya terdapat berbagai gerakan yang di lakukan secara bersama – sama dengan berkesinambungan dan di batasi oleh istirahat pada setiap pertukaran bentuk latihan. Dengan adanya latihan circuit akan banyak peralihan yang positif pada keahlian dasar dan juga memulihkan secara sekaligus kesegaran fisik. Kemampuan otot, ketahanan, ketangkasan, dan keluwesan tubuh.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot, Peningkatan Kekuatan Fisik, Atlet Sepak Bola*

ABSTRACT

Football is one of the most popular sports in the world. A football match is played by two teams, each consisting of 11 players. A player is allowed to move anywhere on the field, so a player needs to be in prime physical condition. Strength is a component of physical condition, which concerns the problem of an athlete's ability to use his muscles to receive a load within a certain work time. The purpose of this study is to analyze the extent to which muscle strength training can improve physical performance related to the ability to play football. This study used a literature review method. Where the data obtained were sourced from several journals and other scientific works. The results of this study are muscle strength is a physical condition required for a football athlete. The game of football is a form of game that is very dominated by open skills. Factors that influence the game of football include: technique, tactics, physical condition, psychology, environment, infrastructure, and so on. The goal of the game of football is to get

the ball into the opponent's goal as many times as possible and to defend your own goal from the possibility of conceding. Muscle strength can be increased through training. Continuous training without adequate recovery can cause muscle damage. Without optimal muscle strength, an athlete's ability to endure matches and perform at their best will decrease drastically. Increasing physical strength is also crucial for soccer athletes, as it serves as a benchmark for delivering their best performance. One type of training that can be done is circuit training, which involves various movements performed simultaneously, continuously, and limited by rest periods between each exercise. Circuit training will result in many positive transitions in basic skills while simultaneously restoring physical fitness. Muscle capacity, endurance, agility, and flexibility are all important.

Keywords: *Muscle Strength, Increased Physical Strength, Football Athletes.*

PENDAHULUAN

Kekuatan atau *strength* merupakan komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya, dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan juga menjadi salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak bola karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. selain itu kekuatan dapat di artikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun luar. Kondisi fisik yang dapat dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet dari segala bentuk cedera serta membantu dalam menjaga stabilitas sendi-sendi (Rusdiawan, 2024).

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu (Hidayati & Irmawati, 2019). Pada sepak bola, kekuatan otot yang paling berperan adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai. Kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung kekuatan harus mutlak di perlukan pada atlet untuk semua cabang olahraga (Atradinal & Sepriani, 2017). Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Tubuh Manusia ini memiliki kemampuan maksimal dan membutuhkan waktu untuk beristirahat, selain untuk mengembalikan kekuatan otot, juga untuk menggenerasi otot-otot yang telah di rusak selama latihan. Sehingga terbentuk otot baru yang memiliki kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya.

Permainan sepak bola adalah bentuk permainan yang sangat di dominasi oleh keterampilan terbuka (*open skill*) (Badaru, 2017). faktor-faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepak bola antara lain: teknik, taktik, kondisi fisik, psikologis, lingkungan, sarana prasarana, dan lain sebagainya. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kemungkinan kebobolan. Dalam meningkatkan prestasi atlet persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional orang tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet dalam berbagai cabang olahraga harus di dukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik untuk menampilkan teknik dan taktik, yang sempurna (Alficandra et al., 2019)

Secara umum setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepak bola. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan atau yang diakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Latihan fisik secara fisikologis diarahkan untuk memperbaiki sistem organisme dan fungsional yang bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik adalah latihan yang terprogram harus memenuhi prinsip-prinsip latihan di dalam latihan (Arridho et al., 2021). Jadi kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang atlet. Kondisi fisik yang dapat ditingkatkan dengan cara berlatih. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai, dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang di gunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah (Rosita et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang di mana data yang diperoleh bersumber dari beberapa jurnal, karya ilmiah. Fokus kajiannya adalah mengumpulkan, menelaah dan menganalisis hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh kekuatan otot terhadap peningkatan fisik pada atlet sepak bola. Sumber data yang dikumpulkan dari artikel jurnal dan internasional yang terbit dalam 10 tahun terakhir. Dengan mengidentifikasi kata kunci seperti, kekuatan otot, peningkatan kekuatan fisik dan atlet sepak bola. Kemudian melakukan pencarian dengan kata kunci tersebut di berbagai *database* akademik. Setelah itu menyaring artikel berdasarkan relevansi. Tahun publikasi, dan kelengkapan data. Terakhir menganalisis dan mensintesis hasil-hasil temuan dari berbagai studi. Analisis di lakukan dengan metode sintesis naratif. Artikel-artikel yang terkumpul di bandingkan dan diklasifikasikan berdasarkan jenis latihan kekuatan otot yang digunakan, otot yang di latih misalnya otot tungkai, indikator performa fisik yang di ukur misalnya, kecepatan, daya ledak, dan stamina. Penelitian ini menggunakan analisis isi dari berbagai jurnal untuk mengesktrak informasi penting dari masing-masing sumber, kemudian dilakukan sintesis naratif untuk menarik kesimpulan umum dan di identifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No.	Author dan Tahun	Hasil Review
1.	Pratama & Purbodjati (2024)	Koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai dan kecepatan menggiring bola memiliki hubungan atau memiliki korelasi dengan kecepatan menggiring bola. Semakin baik kemampuan koordinasi mata-kaki semakin baik pula kecepatan menggiring bola. Begitupun dengan kekuatan otot tungkai, semakin baik kekuatan otot tungkai semakin baik kecepatan menggiring bola

2.	Widhiyanti et al. (2023)	Pelatihan lunge meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola
3.	Fitriadi (2021)	Ada pengaruh latihan Circuit Training terhadap peningkatan kekuatan fisik siswa sekolah sepakbola di SSB Persisac Semarang
4.	Ridwan (2019)	Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan <i>shooting</i> sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan <i>shooting</i> sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan <i>shooting</i> sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan <i>shooting</i> sepakbola

Pada Tabel 1 diperoleh bahwa hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan kekuatan otot memberikan dampak positif yang nyata terhadap komponen kekuatan fisik atlet sepak bola. Peningkatan pada tes *leg press* dan *bench press* mencerminkan bahwa kekuatan otot utama seperti otot tungkai, dada, dan lengan berkembang secara signifikan. Hal ini penting dalam konteks sepak bola, mengingat otot-otot tersebut berperan besar dalam sprint, tendangan, lompatan, dan duel fisik di lapangan. Respons subjektif dari para atlet memperkuat temuan kuantitatif ini. Persepsi positif terhadap kekuatan dan kebugaran fisik menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan mental dan rasa percaya diri atlet. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bahwa latihan kekuatan otot yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten merupakan strategi efektif untuk meningkatkan performa fisik dalam olahraga sepak bola.

Kemampuan yang kuat dan cepat di perlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan saat melakukan tendangan ke gawang dan *shooting*, sehingga dapat di lihat bahwa di mana kekuatan tungkai mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola, Atlet dengan otot yang kuat mampu bergerak lebih eksplosif dan sprint, lompat, dan manuver cepat lainnya. Dengan itu kekuatan otot sangat mempengaruhi kecepatan reaksi dan akselerasi awal ketika merebut bola atau melakukan *pressing*. Selain itu juga kondisi fisik menjadi salah satu bagian utama yang harus di bina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang paling penting dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola.

Pembahasan

Berdasarkan analisis dari berbagai jurnal bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap atlet sepak bola. Latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Kekuatan otot tungkai juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perut dengan akurasi menembak, maka kecepatan gerak akan semakin baik jika otot lengan dan tungkai kuat. Kekuatan otot tungkai juga menjadi salah satu komponen penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dalam aktivitas olahraga. Dalam hal ini, kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam mengiring

bola pada saat melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan bola, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai yang akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban pada tubuh dalam jangka waktu tertentu (Pratama & Purbodjati, 2024). Berpedoman pada uraian tersebut maka dapat kita lihat dalam bermain sepak bola begitu banyak gerakan yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai, seperti kecepatan berlari secepat-cepatnya pada saat pemain membawa bola dalam gerakan menghindari pemain lawan ketika menggiring bola, kemudian seorang pemain harus melompat setinggi mungkin untuk merebut bola di depan gawang dari hasil tendangan sudut untuk melakukan *heading* atau menyundul bola ke gawang. Selanjutnya seorang pemain tidak akan mampu menendang bola ke gawang dengan keras tanpa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik. Dapat diartikan bahwa peningkatan kekuatan otot tungkai terjadi karena adanya pembebanan berupa berat badan repetisi dan set dalam latihan. Di mana diketahui bahwa pembebanan yang progresif akan mengakibatkan pengembangan kekuatan otot menjadi lebih baik. (Widhiyanti et al., 2023)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan *shooting*. Hubungan (korelasi) kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola bernilai hitung $0,553 > r\text{-tab } 0,468$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dilakukan uji t. Berdasarkan hasil uji t, ternyata t-hitung $2,655 > t\text{-tabel } 1,746$ dengan $05.0 = \alpha$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, *shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat dipenting untuk meraih kemenangan dalam sepakbola, sebab tujuan utama *shooting* adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Dalam sepakbola mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dilakukan oleh pemain. Untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Keahlian menyorangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembakkan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan (Putra & Ridwan, 2019). Dapat di lihat bahwa kemampuan *shooting* sangat bergantung pada kondisi otot tungkai, baik dari segi kekuatan, daya ledak, stabilitas, maupun fleksibilitas. Latihan yang menargetkan komponen-komponen tersebut seperti *squad*, *lunges*, *calf raises*, dan latihan keseimbangan akan secara langsung meningkatkan kualitas *shooting* seorang atlet.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Motivasi dari seorang atlet dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam sepak bola, karena motivasi dari seorang atlet merupakan landasan yang harus di miliki oleh setiap atlet. Motivasi berprestasi yakni dari dorongan yang membuat seseorang untuk melakukan sesuatu dengan benar, tepat, dan efektif, yang mempunyai tendensi untuk cenderung berhasil dalam permainan. serta tendensi untuk menghindari kegagalan. Sepakbola dapat diartikan sebagai permainan yang sangat menantang secara fisik dan psikis, karena seorang pemain perlu menampilkan keterampilan masing-masing di bawah kondisi permainan waktu yang minim, dan dapat mencermati berbagai pergantian-pergantian situasi permainan dengan cepat. Menjadi seorang pemain sepakbola yang baik memerlukan kondisi fisik di antaranya daya ledak, ketepatan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan kelenturan. Kondisi fisik tersebut yang sangat berpengaruh besar dalam performa atlet saat bertanding ialah daya tahan (Fitriadi, 2021).

Motivasi berprestasi mempunyai arti penting pada seseorang, sebab hal ini mencerminkan seseorang untuk bekerja keras dan kemampuannya untuk kegiatannya dalam mencapai tujuan. Tentu dengan adanya motivasi maka seseorang akan menciptakan ide, obyektif, dan mandiri, hal ini tentu penting untuk tetap bertahan dan menghargai saat di mana

keadaan atau lingkungannya tidak mampu memberinya kepuasan dan dengan motivasi seseorang akan mampu mengatasi hambatan yang di hadapi serta mencapai tujuan dengan baik (Wati & Jannah, 2021). Untuk mencapai permainan yang baik dan benar atlet harus memiliki kekuatan yang besar untuk mengatasi beban dalam berbagai aktivitas fisik, khususnya olahraga, pada dasarnya kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan yang berasal pada saat melakukan kegiatan atau aktivitas.

Peningkatan kekuatan fisik juga menjadi hal yang sangat penting bagi atlet sepak bola, karena menjadi acuan untuk bisa memberikan permainan yang terbaik. Latihan yang dapat yang di lakukan salah satunya yaitu *circuit training* yang di dalamnya terdapat berbagai gerakan yang di lakukan secara bersama – sama dengan berkesinambungan dan di batasi oleh istirahat pada setiap pertukaran bentuk latihan. Dengan adanya latihan circuit akan banyak peralihan peralihan yang positif pada keahlian dasar dan juga memulihkan secara sekaligus kesegaran fisik. Kemampuan otot, ketahanan, ketangkasan, dan keluwesan tubuh. Kekuatan perlu di perhatikan khusus dari pelatih agar pemain sepak bola tidak menurun. Pelatihan fisik juga merupakan bagian integral dari pelatihan olahraga secara menyeluruh. Dalam pelatihan fisik penekanannya adalah terhadap peningkatan kemampuan fisik, yaitu peningkatan kemampuan dalam melakukan kerja, bahwa pelatihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani dengan pelatihan fisik yang terencana, sistematis, dan kontinu serta dengan pembebanan yang cukup akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan menambah tingkat kesegaran jasmani ke tingkatan fitness yang lebih tinggi lagi, sehingga dapat menunjang penampilan atlet dalam olahraga.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih di fokuskan pada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus di pertimbangkan dalam unsur latihan guna mencapai prestasi optimal (Putra et al., 2023). Kemampuan kondisi fisik yang prima dalam permainan sepakbola sangat berguna untuk mempraktikkan teknik dan taktik. Permainan sepakbola modern dibutuhkan kemampuan kondisi fisik yang optimal untuk dapat bermain dalam tempo tinggi selama 2 x 45 menit. Salah satu kondisi fisik yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah kekuatan. Melihat kenyataan ini kekuatan fisik perlu perhatian khusus Dari pelatih agar prestasi seorang atlet tidak semakin menurun. Pelatih harus tahu faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kekuatan, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kekuatan seorang pemain sepakbola. Salah satu dari beberapa komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat VO₂max karena masing-masing komponen tersebut saling mendukung satu dengan yang lainnya, oleh karena itu perlu diadakan penelitian tentang pengaruh metode latihan *Circuit Training* yang akan di terapkan.

Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh atlet sepakbola untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Sebagaimana hasil dari significance test menunjukkan bahwa faktor fleksibilitas dalam keterampilan sepakbola sebesar 0,279 hal ini berarti signifikan namun memiliki hubungan yang lemah. (Guntoro et al., 2020) Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa latihan fisik sangat di perlakukan bagi setiap atlet, ini dikarenakan bahwa fisik adalah salah satu unsur untuk mencapai prestasi bagi pemain. Dengan kondisi fisik yang baik pemain akan dapat mengikuti program-program latihan yang akan dilakukan.

Kemampuan kondisi fisik yang banyak di pergunakan dalam olahraga adalah kelincahan, kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan

koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat mengubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat mengubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan Maikel & Welis (2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan pergerakan cepat dan berubah-ubah. Ini bukan hanya soal kecepatan, tetapi juga soal kontrol tubuh dan respons terhadap situasi dinamis. Latihan yang konsisten dan spesifik dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan, dan secara langsung berdampak positif terhadap performa atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan bagi seorang atlet sepak bola. Permainan sepak bola adalah bentuk permainan yang sangat didominasi oleh keterampilan terbuka (open skill). Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepak bola antara lain: teknik, taktik, kondisi fisik, psikologis, lingkungan, sarana prasarana, dan lain sebagainya. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kemungkinan kebobolan. Kekuatan otot dapat ditingkatkan melalui latihan. Latihan secara terus menerus tanpa pemulihan yang cukup dapat menyebabkan kerusakan pada otot. Tanpa kekuatan otot yang optimal, kemampuan atlet untuk bertahan selama pertandingan dan tampil maksimal akan menurun drastis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 444–452.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Atradin, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Badaru, B. (2017). *Latihan taktik BEYB bermain futsal modern*. Cakrawala cendekia.
- Fitriadi, U. F. U. (2021). Pengaruh circuit training terhadap kekuatan fisik pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 375–386. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.108>
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768
- Hidayati, N., & Irmawati, F. (2019). *Anatomi Fisiologi Manusia Dasar: Dilengkapi aktivitas dengan model pembelajaran STEM* (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Maikel, R., & Welis, W. (2020). Tinjauan kondisi fisik pada atlet sepak bola ps jambu lipo

- kecamatan lubuk tarok kabupaten sijunjung. *STAMINA*, 3(10), 756-763.
- Pratama, A. F. S., & Purbodjati. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Menggiring Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(1), 21–28.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749–761. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.366>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-Dasar Latihan Kekuatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Dei, A., Pranata, I. K. Y., Adnyana, I. W., & Suarjana, I. N. (2023). Pelatihan Lungs Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 89-96. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/2154/1799>