



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota

Beni Gusti,Williadi Rasyid,Emral,Atradinal

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
benigusti00@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id, emralunp@fik.unp.ac.id,
atradinal@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : kondisi fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc Kabupaten Lima Puluh Kota. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 18 orang. Sampel diambil seluruh pemain berjumlah 18 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Yoyo Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 2) Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) T Test untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc Di Kabupaten Lima Puluh Kota menunjukkan bahwa: 1) Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain rata - rata 42 dikategorikan sedang. 2) Kecepatan yang dimiliki pemain rata - rata 4,55 secs dikategorikan sedang. 3) Kelincahan yang dimiliki pemain rata - rata 12,4 secs dikategorikan kurang.

Keywords : **physical condition**

Abstract : *The problem in this study is the low physical condition of the SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc football players in the Regency of Lima Puluh Kota. Many factors cause. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition of the football players of SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc Regency of Lima Puluh Kota. This type of research is descriptive, this research was carried out in June 2022. The population in the study were all 18 people of SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc football players, Kabupaten Lima Puluh Kota, totaling 18 people. Samples were taken by all 18 players by total sampling. Data were collected using tests, with the following instruments: 1) Yoyo Test to measure aerobic endurance, 2) 30-meter run to measure speed, 3) T Test to measure agility. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the research on the level of physical condition of the football players of SSB Batu Balang Saiyo (BBS) Fc in the District of Lima Puluh Kota showed that: 1) The aerobic endurance of the players was averaged 42 categorized as moderate. 2) The average speed of the player is 4.55 secs which is categorized as medium. 3) The agility of the average player 12.4 secs is categorized as lacking.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan media dalam pembinaan untuk membentuk kondisi fisik dan mental yang diberikan kepada generasi muda. Dengan melakukan aktivitas olahraga bisa mendapatkan prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa dan Negara, melalui bermacam event baik tingkat nasional maupun internasional.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan olahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup, dengan berolahraga kita akan mendapatkan badan yang sehat, sehingga dapat meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari dan olahraga juga merupakan sarana untuk menunjang sebuah prestasi serta dapat membanggakan daerah dan Negara.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan di lapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik klub SSB BBS FC Di Kabupaten Lima Puluh Kota. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kecepatan, kelincahan.

1. Daya Tahan

Daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya . Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak mungkin dan merupakan indikator tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Emral (2016) Daya tahan aerobic

adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas dengan waktu yang lama intensitas ringan dan sedang kontraksi otot terjadi secara berulang dan terus menerus .

Menurut Atradinal (2020) Kondisi fisik adalah komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya yang artinya bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik diperlukan usaha, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus ada pada seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga semua kondisi fisiknya harus ada perkembangan dan peningkatan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Menurut Rizhardy (2019) Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola, dengan memiliki kondisi fisik yang baik atlet akan dapat meningkatkan prestasi seorang atlet .

2. Kecepatan

Menurut Williadi (2022) Kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*). Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain setelah mendapat rangsang Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat .

3. Kelincahan

Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam pelatihan olahraga. Diantara elemen kondisi fisik tersebut adalah

kelincahan. Seseorang yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sebab dengan kelincahan pemain dapat mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik. Menurut Emral (2019) Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan mendapatkan kembali istirahat atau mengontrol untuk hasil dengan gerakan lain .

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan pemain sepakbola Klub SSB BBS FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik. Populasi dalam penelitian seluruh pemain Klub SSB BBS Fc di Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *Total Sampling* yang diambil semua populasi yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik yang meliputi tes daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik

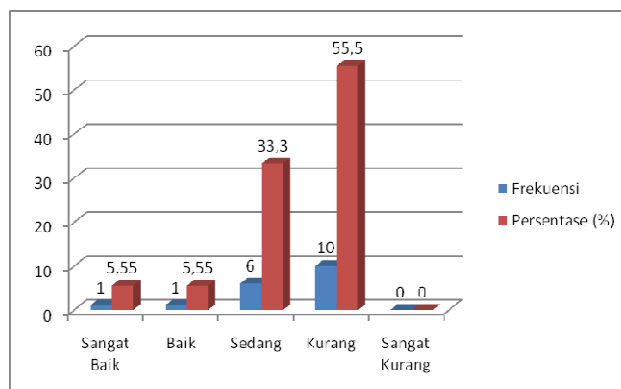
Berdasarkan hasil daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermitten endurance test* diperoleh skor maksimum adalah 48,83 dan

skor minimum 41,1. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 42 dan standar deviasi = 1,82. Agar lebih jelasnya deskripsi kelentukan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Daya Tahan Aerobik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>45	Sangat Baik	1	5,55
44 - 45	Baik	1	5,55
42 - 43	Sedang	6	33,3
40-41	Kurang	10	55,5
<40	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100

Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 1 : Histogram Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang sekali, memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang, 10 orang (55,5%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori sedang, 6 orang (33,3%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori baik, 1

orang (5,55%), memiliki daya tahan aerobik dengan kategori sangat baik, 1 orang (5,55%).

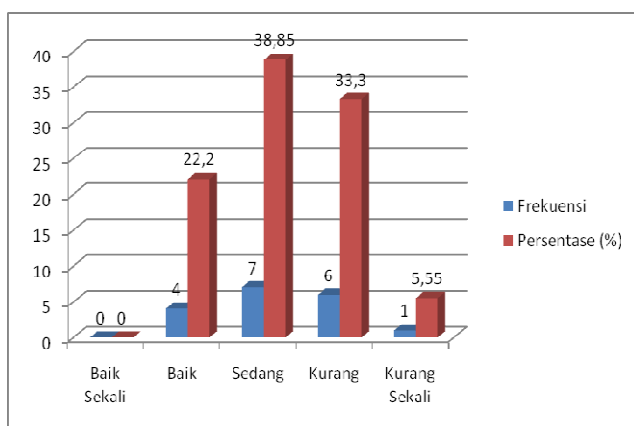
2. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 5,31 dan skor minimum 4,1. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,55 dan standar deviasi = 0,31. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Kecepatan

Interv al	Kategori	Frekue nsi	Persentase (%)
3,85-3,91	Baik Sekali	0	0
3,92-4,34	Baik	4	22,2
4,35-4,72	Sedang	7	38,85
4,73-5,11	Kurang	6	33,3
5,12-5,50	Kurang Sekali	1	5,55
Jumlah		18	100

Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 2 : Histogram Kecepatan

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, memiliki kecepatan dengan kategori baik, 4 orang (22,2%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 7 orang (38,85%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang, 6 orang (33,3%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali, 1 orang (5,55%).

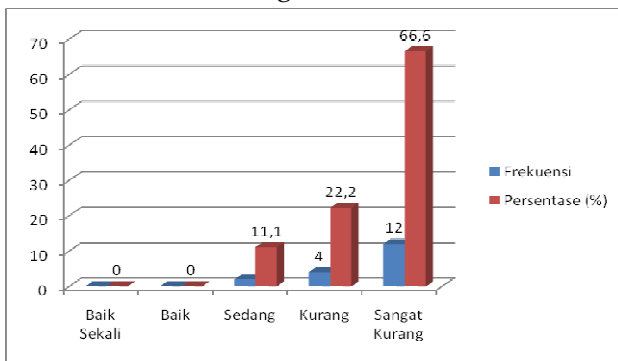
3. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *t-test* diperoleh skor maksimum adalah 13,75 detik dan skor minimum 11,22 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,4 dan standar deviasi = 0,73. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3 Distribusi Kelincahan

Interv al	Kategori	Frekue nsi	Persentase (%)
<9,5	Baik Sekali	0	0
9,5-10,5	Baik	0	0
10,6-11,5	Sedang	2	11,1
11,6-12,5	Kurang	4	22,2
>12,5	Sangat Kurang	12	66,6
Jumlah		18	100

Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 3: Histogram Kelincahan

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang sampel, 12 orang (66,6%) memiliki kelincahan dengan kategori sangat kurang, 4 orang (22,2%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang, 2 orang (11,1) memiliki kelincahan dengan kategori sedang, dan tidak ditemukan kategori baik sekali dan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 42.
2. Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 4,55.
3. Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 12,4.

DAFTAR PUSTAKA

Rizhardy, J. &. (2019). Halaman Olahraga Nusantara. *Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–16.

Emral (2016). Sepak bola Dasar : Padang :Sukabina Press

Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). Buku Ajar Sepak Bola.Padang : Sukabina.

Ikbar, D., Zarwan, Z., Emral, E., & Erizal N, E. N. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/241>

Putri, A., & atradinal, atradinal. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 3(6), 24-31. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/434>

Hijriyanto, A., Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. (2022). Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal JPDO*, 5(2), 99-102. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/932>