



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan

**Andriko Putra , Yulifri, Emral, Haripah Lawanis**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[andrikoputra60@gmail.com](mailto:andrikoputra60@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id), [haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini belum maksimalnya prestasi atlet. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. Jenis penelitian deskriptif. Populasi berjumlah 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel berjumlah sebanyak 25 orang . Instrumen penelitian adalah : 1) Daya tahan aerobik di tes dengan *Yo-yo Intermitten Endurance* , 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, 3) Kecepatan di tes dengan lari 50 meter, 4) Kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, 5) 5) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang dan mengontrol bola kesasaran yang ditempelkan kedinding. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian adalah : 1) Daya tahan aerobik atlet klasifikasi sedang, 2) Daya daya ledak otot tungkai atlet klasifikasi sedang, 3) Kecepatan atlet klasifikasi kurang 4) Kelincahan atlet klasifikasi kurang 5) Koordinasi mata-kaki atlet klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 10,28. 6) Kondisi fisik atlet klasifikasi sedang.

**Keywords** : *Physical Condition, Football*

**Abstract** : *The problem in this study is that the athlete's achievement has not been maximized. The purpose of the study was to determine the physical condition of soccer athletes at SMA Negeri 3 Solok Selatan. This type of research is descriptive. The population is 25 athletes. The sampling technique used was total sampling. The sample amounted to 25 people . The research instruments are: 1) Aerobic endurance is tested with Yo-yo Intermitten Endurance, 2) Explosive power of leg muscles is tested by vertical jump, 3) Speed is tested by running 50 meters, 4) Agility is tested by zig-zag run. , 5) 5) Eye-foot coordination is tested by kicking and controlling the target ball that is attached to the wall. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of the study are: 1) Aerobic endurance of moderate classification athletes, 2) moderate explosive power of leg muscles, 3) Less classification of athletes' speed 4) Less agility of athletes with low classification 5) Eye-foot coordination of moderately classified athletes with an average value 10.28. 6) The physical condition of the athlete is classified as moderate*

### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan dan dilakukan kepada orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2016) olahraga

prestasi yaitu "Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya Sepakbola, futsal, bolavoli, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepahtakraw, atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola,

berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Agusta (2012) "Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola". Menurut Rahman (2019) "Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal".

Menurut Emral (2016) empat sitasi penting dalam permainan sepakbola yaitu : 1) Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), 2) Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), 3) Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), 4) Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Syafruddin (2016) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat

dilakukan apabila didukung oleh fisik yang baik pula". Menurut Suwirman (2018) "Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik".

Berdasarkan pendapat tersebut, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: Daya tahan aerobik. Daya ledak Kecepatan Kelincahan. Koordinasi mata-kaki. Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting dalam olahraga sepakbola. Karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. SMA Negeri 3 Solok Selatan merupakan salah satu sekolah yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola melalui pengembangan diri, yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga nantinya diharapkan mereka dapat berprestasi dan menjadi kebanggaan dirinya, keluarga, sekolah. Latihan sepakbola ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu dengan

terencana, kontiniu, dan dibimbing oleh guru Penjasorkes.

Berdasarkan informasi dari guru Penjasorkes, sekolah ini sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan para pelatih maupun para atlet, Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana, motivasi berlatih dan status gizi.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 8, 10 dan 21 dan Februari 2022 terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan dalam melakukan latihan, terlihat atlet setelah memasuki babak kedua terlihat daya tahan tubuh atlet menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga atlet tidak bergerak aktif. Sewaktu atlet melakukan *shooting*, atlet tidak mampu melakukan tendangan yang kuat dan keras serta tendangan yang dilakukan sering tidak tepat sasaran, sewaktu menggiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik untuk mengatasi rampasan dari lawan atlet kurang lincah.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti di atas, peneliti menduga kurangnya kemampuan bermain sepakbola atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan lebih disebabkan

oleh kondisi fisik pemain tidak baik. Dengan demikian, penulis ingin melakukan suatu penelitian.

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Instrumen penelitian ini adalah : 1) Daya tahan aerobik di tes dengan *Yo-yo Intermitten Endurance Test* , 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, 3) Kecepatan di tes dengan lari 50 meter, 4) Kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, 5) 5) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang dan mengontrol bola kesasaran yang ditempelkan ke dinding. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1) Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan aerobik ( $VO_{2maks}$ ) yang dilakukan terhadap 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, 3 orang (12%) atlet klasifikasi baik sekali, 5 orang (20%) atlet dengan klasifikasi baik, 5 orang (20%) atlet dengan klasifikasi sedang, 12 orang (48%) atlet dengan klasifikasi kurang dan klasifikasi kurang sekali tidak ada.

#### 2) Daya Ledak Otot Tungkai

Dari 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, 1 orang (4%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (12%) atlet klasifikasi baik, 12 orang (48%) atlet klasifikasi sedang, 9 orang (36%) atlet klasifikasi kurang dan tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali.

#### 3) Kecepatan

Dari 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi baik sekali dan baik, 15 orang (60%) atlet dengan klasifikasi sedang, 8 orang (32%) atlet dengan klasifikasi kurang, dan 2 orang (11,11%) atlet dengan klasifikasi kurang klasifikasi kurang dan 2 orang (8%) atlet klasifikasi kurang sekali.

#### 4) Kelincahan

Dari 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 1 orang (4%) atlet dengan klasifikasi baik, 4 orang (16%) atlet dengan klasifikasi sedang, 14 orang (56%) atlet dengan klasifikasi kurang dan 6 orang (24%) atlet yang memiliki keincahan dengan klasifikasi kurang sekali.

#### 5) Koordinasi Mata-kaki

Dari 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, tidak ada atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi baik sekali, 5 orang (20%) atlet dengan klasifikasi baik, 12 orang (48%) atlet

dengan klasifikasi sedang, 8 orang (32%) atlet dengan klasifikasi kurang dan tidak ada atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi kurang sekali.

#### 6) Kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan

Dari 25 orang atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, 2 orang (8%) atlet memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi baik sekali, 6 orang (24%) atlet dengan klasifikasi baik, 11 orang (44%) atlet dengan klasifikasi sedang, 4 orang (16%) atlet dengan klasifikasi kurang dan 2 orang (8%) atlet dengan klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kondisi fisik atlet 50, termasuk pada klasifikasi sedang. Sebagian besar atlet memiliki kondisi fisik klasifikasi sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam suatu pertandingan atau latihan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Weineck dalam Syafruddin (2016) mengartikan "Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)".

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik ( $VO_2\max$ ) atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan sebagian besar termasuk klasifikasi kurang. Oleh sebab itu harus perlu

ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik. Diantaranya pelatih dapat memberikan latihan, seperti latihan interval, farlek, sirkuit,

### 2. Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam kegiatan berolahraga *Ekspllosive power* merupakan suatu komponen *biomotorik* yang penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Yulifri (2018) "Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi".

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan sebagian besar termasuk klasifikasi sedang. Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan dapat memberikan bentuk-bentuk latihan pliometrik, seperti *box jump*, *single leg jump*, *squat jump* dan lain-lain.

### 3. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Murut Hendri (2013), bahwa "Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat". Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet secara keseluruhan termasuk klasifikasi kurang. Oleh sebab itu upaya yang dapat dilakukan dengan latihan kecepatan seperti, latihan lari *sprint*,

misalnya lari 30 meter, 40 meter, 50 meter.

#### 4. Kelincahan

Seseorang yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rosmawati (2019) "Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan".

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan sebagian besar termasuk klasifikasi sedang. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincahan, seperti memberikan bentuk latihan lari zig-zag, dodging run test, shuttle run test.

#### 5. Koordinasi Mata-kaki

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting, Menurut Syafruddin (2016) "Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerja sama sistem persarafan pusat".

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan masih banyak yang klasifikasi sedang dan kurang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi

perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi koordinasi mata-kaki atletnya, diantaranya memberikan bentuk latihan koordinasi mata-kaki, seperti latihan menendang bola kedalam sasaran dengan kaki, latihan menendang bola berpasangan,

#### 6. Kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan

Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan.. Menurut Ridwan (2020) "Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi" Menurut Salunta (2019). Kondisi fisik dalam permainan merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

Berdasarkan kutipan di atas, maka kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan masih rendah, atau sebagian besar termasuk klasifikasi sedang. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi dengan melakukan latihan terprogram dan kontiniu,

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut :: 1) Daya tahan aerobik atlet klasifikasi

sedang dengan nilai rata-rata 41,94, 2) Daya ledak otot tungkai atlet klasifikasi sedang, dengan nilai rata-rata 50,72, 3) Kecepatan atlet klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 6,96, 4) Kelincahan atlet klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 8,48, 5) Koordinasi mata-kaki atlet klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 10,28. 6) Kondisi fisik atlet klasifikasi sedang, dengan nilai rata-rata 50.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta. W. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo
- Emral. 2016. *Sepak bola Dasar* : Padang : Sukabina Press
- Hendri, Irawadi. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2018. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola*. Jurnal : Patriot Volume 1 Nomor 3 : 389-394.
- Rosmawati. Darni & Syampurma, Hilmainur. 2019. *Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. Jurnal : Menssana Volume 4 Nomor 1 : 44-52.
- Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. Jurnal : Performa Olahraga Volume 5 Nomor 1 : 65-72
- Syafruddin. 2016. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Suwirman, Ihsan, Nurul, Sepriadi, S. 2018. *Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumbar*. Jurnal : Sport Santika Volume, 3 Nomor 1 : 410-422.
- Yulifri & Sepriadi, 2018. *Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal : Menssana Volume 3 Nomor 1 : 19-32.