



Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang

Muhammad Fiqrul Arsyad, Yaslindo, Arsil, Aldo Naza Putra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
fiqrularsyd@gmail.com, Yaslindo@fik.unp.ac.id, arsilfik@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Football Club Kota Padang yang meliputi : kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang pemain. Instrument yang digunakan 1) *sit and reach* untuk mengukur kelentukan, 2) lari 30meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Illinois agility run* untuk mengukur kelincahan, 4) *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) *bleep test* untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Kelentukan pemain berada pada klasifikasi baik sekali, 2) Kecepatan pemain termasuk pada klasifikasi kurang, 3) Kelincahan pemain termasuk pada klasifikasi kurang sekali, 4) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk pada klasifikasi sedang, 5) Daya tahan aerobik pemain termasuk pada klasifikasi sedang.

Keywords : *Phisycal Condition, Football.*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the players of the Padang City Football Club Football School which included: flexibility, speed, agility, leg muscle explosive power, aerobic endurance. This type of research is descriptive. The population in this study amounted to 38 players. The sampling technique used was purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to 22 players. The instruments used are 1) sit and reach to measure flexibility, 2) run 30 meters to measure speed, 3) Illinois agility run to measure agility, 4) vertical jump to measure leg muscle explosive power, 5) bleep test to measure endurance ability. aerobics. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentage. The results of the study were obtained as follows: 1) The flexibility of the players is in the very good classification, 2) the speed of the players is included in the poor classification, 3) the agility of the players is included in the very poor classification, 4) the explosive power of the player's leg muscles is included in the moderate classification, 5) Power Aerobic endurance of players is included in the moderate classification.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat

digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan (Aldo Naza dan Vivaldi, 2017), sampai pada sepakbola modern yang juga panjang sejarahnya, melahirkan

beragam peraturan permainan, melahirkan tim sepakbola atau klub-klub besar, melahirkan kompetisi-kompetisi yang elit, melahirkan pemain-pemain yang fenomenal. Menjadi keniscayaan bahwa sepakbola telah ditempa oleh waktu dan dimatangkan oleh sejarah dunia.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di pesepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat 1 yang berbunyi "Pemerintahan Pusat dan Pemerintahan Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya". Jadi pemerintahan pusat dan pemerintahan daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola. Meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu

kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat di pisahkan. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus karena kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi fondasi dalam bermain sepakbola. Menurut Dwiapta dan Yaslindo (2017) kondisi fisik yang baik memiliki manfaat, diantaranya pemain mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah Lelah, serta program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya kendala. Serta menurut Maulana dan Deswandi (2019) kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Menurut Syafruddin (2012) unsur-unsur kondisi fisik antara lain kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dan keseimbangan. Sedangkan menurut Arsil (2000) komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan kelincahan. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur paling dominan adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kekuatan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam permainan sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik, taktik dan mental. Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena permainan dituntut selama 90 menit. Bagaimana baiknya teknik yang dimiliki oleh

seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	<10,5	Kurang Sekali	1	4,5
2	10,6-13,0	Kurang	6	27,3
3	13,1-15,5	Cukup	3	13,6
4	15,6-18,0	Baik	2	9,1
5	>18,1	Baik Sekali	10	45,5
Jumlah			22	100

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang. Penelitian ini dilakukan di lapangan TVRI Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian berlangsung pada bulan Juli 2022. Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan melihat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan *statistic deskriptif* (tabulasi frekuensi) dengan perhitungan menggunakan rumus menurut Usman dalam Arsil dan Antoni (2018).

HASIL

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang

kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang. Untuk lebih jelasnya data dapat disajikan dalam deskripsi sebagai berikut:

1. Kelentukan

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 22 orang pemain, 10 orang (45,5%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik sekali, 2 orang (9,1%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik, 3 orang (13,6%) pemain memiliki kelentukan dengan klasifikasi cukup, 6 orang (27,3%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang. 1 (4,5%) orang pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi "Baik Sekali" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 18,45.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan

2. Kecepatan

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi baik sekali dan baik, 8 orang (36,4%) pemain memiliki kecepatan dengan klasifikasi sedang, 10 orang (45,5%) pemain memiliki kecepatan dengan klasifikasi kurang, 4 orang (18,2%) pemain memiliki kecepatan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi "Kurang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,95.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

N o	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<3,91	Baik Sekali	0	0
2	3,92 – 4,34	Baik	0	0
3	4,35 – 14,72	Sedang	8	36,4
4	4,73 – 5,11	Kurang	10	45,5
5	>5,12	Kurang Sekali	4	18,2
Jumlah			22	100

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis data tes kelincahan dengan menggunakan Illinois Agility Run Test yang dilakukan terhadap 22 orang pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang, diperoleh rata-rata (mean) adalah 12,61, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 2,08, nilai tertinggi (maximum) 15,18, nilai terendah (minimum) 8,71.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

N o	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	<9,5	Baik Sekali	3	13,6
2	9,6-10,5	Baik	2	9,1
3	10,6- 11,5	Sedang	3	13,6
4	11,6- 12,5	Kurang	2	9,1
5	>12,6	Kurang Sekali	12	54,5
Jumlah			22	100

4. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki klasifikasi baik sekali, 4 orang (18,2%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik, 14 orang (63,6%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 4 orang (18,2%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, tidak ada pemain yang memiliki klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 46,82.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

N o	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<30	Kurang Sekali	0	0
2	31-41	Kurang	4	18,2
3	42 – 52	Sedang	14	63,6
4	53-65	Baik	4	18,2
5	>66	Baik Sekali	0	0
Jumlah			22	100

5. Daya tahan aerobik

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki klasifikasi tinggi dan bagus, 6 orang (27,3%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup, 15 orang (68,2%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang, 1 orang (4,5%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan

klasifikasi rendah Secara keseluruhan daya tahan aerobic pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi “Sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 30,30.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

N	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	>53	Tinggi	0	0
2	43-52	Bagus	0	0
3	34-42	Cukup	6	27,3
4	25-33	Sedang	15	68,2
5	<24	Rendah	1	4,5
Jumlah			22	100

PEMBAHASAN

Kelentukan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas-luasnya, tanpa mengalami cidera pada persendian dan otot sekitar persendian. Bafirman (2008) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian. Bahkan ada para ahli mengatakan bahwa kelentukan sangat menentukan keberhasilan seseorang atlet pada setiap cabang olahraga umumnya dan olahraga sepakbola khususnya. Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan kelentukan dari 22 orang pemain, Secara keseluruhan kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada

klasifikasi “Baik Sekali” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 18,45.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut memiliki kecepatan yang baik, karena unsur kecepatan dominan dibutuhkan pada saat bergerak dengan cepat seperti berlari secepat mungkin untuk menghindari kejaran pemain lawan dalam melakukan *dribbling*. Berpedoman pada uraian tersebut, maka jelaslah bahwa pemain sepakbola harus memiliki kemampuan kecepatan dengan baik. Dalam penelitian ini kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang, diukur dengan melakukan tes lari cepat 30 meter. Secara keseluruhan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,95. Hal ini tentunya dapat menjadi permasalahan dalam mengatasi beberapa gerakan dalam melakukan teknik bermain sepakbola.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dari posisi yang dikehendakinya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa menghilangkan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan tentang kemampuan kelincahan dari 22 orang pemain, secara keseluruhan kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 12,61. Dapat disimpulkan bahwasannya kebanyakan pemain memiliki kelincahan kurang sekali, tentunya hal ini perlu ditingkatkan karena dalam permainan sepakbola untuk melakukan beberapa teknik bermain sepakbola diperlukan kemampuan kelincahan.

Daya ledak otot tungkai dapat juga

diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti alat yang digerakan oleh tubuh. Sesuai dengan temuan hasil penelitian tentang kemampuan daya ledak otot tungkai dari 22 orang pemain, secara keseluruhan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 46,82.

Kemampuan kondisi fisik yang baik sangat penting bagi pemain sepakbola. Namun bila dilihat dari hasil penelitian sesuai dengan analisis data kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang masih banyak yang belum memiliki kondisi fisik yang baik. Sesuai dengan temuan hasil penelitian tentang kemampuan daya tahan aerobik dari 22 orang pemain, secara keseluruhan daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 30,30. Dengan demikian melihat hasil temuan penelitian ini, tentunya pemain akan mengalami kesulitan dalam mereleasasikan teknik-teknik bermain sepakbola karena tanpa kondisi fisik yang baik, kemampuan ataupun keterampilan teknik bermain sepakbola sulit untuk dikembangkan atau ditingkatkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada kondisi fisik Pemain Futsal Academy Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

Kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang masih kurang karena kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC

Padang berada pada klasifikasi "Baik Sekali" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 18,45. Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi Kurang yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,95. kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi Kurang Sekali" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 12,61. Daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang berada pada klasifikasi Sedang yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 46,82. daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC Kota Padang berada pada klasifikasi Sedang yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 30,30.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. & Antoni, D. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Arsil. (2000). *Buku Ajar: Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Bafirman, ApriAgus. (2008). *Buku Ajar Kondisi Fisik*. FIK UNP Padang
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. 2017. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang*. *Jurnal JPDO*, 3(1): 14-20.
- Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok*. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2)

Syafuruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*.
Padang: FIK UNP. UNP Press.