

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola

Muhammad Raihan Agung, Yulifri, Nirwandi, Aldo Naza Putra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
mraihanagung26@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, nirwandisali@gmail.com,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kondisi Fisik; Sepakbola**

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minng Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minng Kota Padang yang berjumlah 35 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 60 meter, kelincahan dengan tes *shuttle run*, kekuatan otot tungkai dengan tes *back leg dynamometer*, dan dayatahan aerobik dengan tes *bleep tes*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minng Kota Padang dalam kategori “kurang”.

Keywords : **Physical condition; Football**

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the Inter Minng Football School (SSB) players in Padang City. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were all 35 players from the Inter Minng Football School (SSB) in Padang City. Sampling with purposive sampling technique with certain considerations so that there are 20 people. Physical condition research instruments were speed with a 60-meter run test, agility with a shuttle run test, leg muscle strength with a back leg dynamometer test, and aerobic endurance with a bleep test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with the calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition of the Inter Minng Football School (SSB) players in Padang City in the “less” category.*

PENDAHULUAN

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. Dalam permainan sepakbola, sebuah

kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. 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.

Latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dayatahan aerobik dan daya ledak serta kelentukan. Khusus untuk latihan kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk pemain SSB Inter Minang Kota Padang.

Berdasarkan observasi dilapangan, pemain SSB Inter Minang Kota Padang terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mampunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh kiper tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan pemain pada saat mencetak gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol

sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau dan dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani olahraga kesehatan menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan rendahnya kondisi fisik pemain mengakibatkan masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, *passing* yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minng Kota Padang yang berjumlah 35 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 60 meter, kelincahan dengan tes *shuttle run*, kekuatan otot tungkai dengan tes *back leq dynamometer*, dan dayatahan aerobik dengan tes *bleep tes*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes lari 60 meter diperoleh skor maksimum adalah 7,1 detik dan skor minimum 11,8 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9,5 detik dan standar deviasi = 1,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<7.2	1	5.00	Baik Sekali
7.3 – 8.3	3	15.00	Baik
8.4 – 9.6	8	40.00	Sedang
9.7 – 11.0	5	25.00	Kurang
> 11.1	3	15.00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kecepatan berkisar antara <7,2 dengan kategori baik sekali, 3 orang (15%) memiliki kecepatan berkisar antara 7,3-8,3 dengan kategori baik, 8 orang (40,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 8,4-9,6 dengan ategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 9,7-11,0 dengan kategori kurang dan 3 orang (15,00%) memiliki kecepatan berkisar antara >11,1 dengan kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *shuttle run* diperoleh skor maksimum adalah 12,00 detik dan skor minimum 16,50 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14,89 detik dan standar deviasi = 1,11. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
<12.10	1	5.00	Baik Sekali
12.11-13.53	1	5.00	Baik
13.54 – 14.96	10	50	Sedang
14.97 – 16.39	7	35	Kurang
> 16.40	1	5.00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara <12,10 dengan kategori baik sekali, 1 orang

(5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 12,11-13,53 dengan kategori baik, 10 orang (50%) memiliki kelincahan berkisar antara 13,54-14,96 dengan kategori sedang, 7 orang (35,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 14,97-16,39 dengan kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara >16,40 dengan kategori kurang sekali.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil kekuatan otot tungkai dengan tes *back leg dynamometer* diperoleh skor maksimum adalah 54,50 dan skor minimum 23,50. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 35,68 dan standar deviasi = 9,17. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>54.50	1	5.00	Baik Sekali
44.50 – 54.00	2	10.00	Baik
33.50 – 44.00	9	45.00	Sedang
27.50 – 33.00	7	35.00	Kurang
<24.00	1	5.00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara >54,50 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 44,50-54,00 dengan kategori baik, 9 orang (45,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 33,50-44.0 dengan kategori sedang, 7 orang (35,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 27,50-33,00 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kekuatan otot tungkai

berkisar antara <24,00 dengan kategori kurang sekali.

4. Daya tahan Aerobik

Berdasarkan hasil daya tahan aerobik dengan tes *bleep test* diperoleh skor maksimum adalah 50,8 ml/kg/min dan skor minimum 33,3 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 39,2 ml/kg/min dan standar deviasi = 5,12. Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>55.9	0	0	Sempurna
51.0-55.9	0	0	Sangat baik
45.2-50.9	2	10.00	Baik
38.4-45.1	18	90.00	Buruk
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 45,2-50,9 dengan kategori baik, dan 18 orang (90,00%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 38,4-45,1 dengan kategori buruk.

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kecepatan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang 9,5 detik dengan standar deviasi 1,28, nilai minimum 11,8 detik dan maksimum 7,1 detik. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong dalam kategori sedang.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin

atau kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Fadillah, E., & Yulifri, Y, 2020). Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Syukri, A., & Jonni, J, 2019).

2. Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kelincahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang 14,89 detik dengan standar deviasi 1,11, nilai minimum 16,50 detik dan maksimum 12,00 detik. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang dalam kategori kurang.

Kelincahan (*agility*) yaitu: "Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain". Pendapat ini menegaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kelincahan, jika dia dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dari satu tempat ke tempat lain (Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z, 2020). Kelincahan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Ikbar, D., Zarwan, Z., Emral, E., & Erizal N, E. N, 2019).

3. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kekuatan otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang 35,68 dengan standar deviasi 9,17, nilai minimum 54,50 dan maksimum 23,50. Dapat disimpulkan

bahwa daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang dalam kategori kurang.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan (Putra, ded, & Ridwan, M, 2019). Kekuatan otot tungkai merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau shooting (Ardiansyah Nur, 2021).

4. Dayatahan Aerobik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel didapatkan nilai rata-rata dayatahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang 39,2 ml/kg/min dengan standar deviasi 5,12, nilai minimum 50,8 ml/kg/min dan maksimum 33,33 ml/kg/min. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang dalam kategori buruk.

Dayatahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana atau jangka waktu yang lama dan berintensitas rendah dan otot yang bekerja bersifat umum. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya (Moefiti, C., & Atradinal, A, 2019). Dayatahan diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa

kelelahan yang berlebihan (Kardian, F., & Firdaus, K, 2022).

SIMPULAN

1. Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang pada indikator kecepatan dalam kategori "sedang".
2. Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang pada indikator kelincahan dalam kategori "kurang".
3. Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori "kurang".
4. Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Inter Minang Kota Padang pada indikator dayatahan aerobik dalam kategori "buruk".

DAFTAR PUSTAKA

- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. 2020. *Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Fadillah, E., & Yulifri, Y. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(6), 23-30.
- 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.
- Kardian, F., & Firdaus, K. 2022. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 28-35.

- Moefiti, C., & Atradinal, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 96-101.
- Ardiansyah Nur. 2021. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa SMK Negeri 1 Luwuk*. *Babasal Sport Education Journal*, Volume : 1 Nomor : 1 p-ISSN : e-ISSN : 2722-1385.
- Putra, ded, & Ridwan, M. 2019. *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Syukri, A., & Jonni, J. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 88-95