

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Fajri Febrian Putra, Atradinal, Yulifri, Erianti

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
fajrifebrian92@gmail.com, atradinal99@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *sprint test* 30 meter, 2) *standing broad jump test*, 3) *bleep test*, 4) *T Test Agility*, dan 5) *soccer wall volley test*. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kecepatan pemain berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori kurang. 3) Tingkat daya tahan pemain berada pada kategori kurang. 4) Tingkat Kelincahan pemain berada pada kategori sedang. 5) Tingkat koordinasi mata kaki pemain berada pada kategori sedang.

Keywords : Physical Condition, Football

Abstract : The problem in this research is that it is suspected that the level of physical condition of Imam Bonjol Padang football school players is still low. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of football school players Imam Bonjol Padang. This type of research is descriptive research. The sampling technique used *purposive sampling*, so the number of samples in this study was 20 players. The instruments in this study were: 1) 30 meter *sprint test*, 2) *standing broad jump test*, 3) *bleep test*, 4) *T Test Agility*, and 5) *soccer wall volley test*. data analysis technique using descriptive analysis of the percentage. The results of this study are: 1) The player's speed level is in the medium category. 2) The explosive power of the player's leg muscles is in the less category. 3) The player's endurance level is in the less category. 4) The agility level of the player is in the medium category. 5) The level of eye-foot coordination of players is in the medium category.

PENDAHULUAN

"Menurut Putra & Vivali (2017) 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". Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika

(2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang".

Dalam permainan sepakbola pemain harus mampu bereaksi secara terus-menerus terhadap keadaan yang dihadapi saat permainan dilakukan. Hal tersebut harus

dikombinasikan dengan pemeliharaan kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang optimal dalam semua pertandingan, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai. "Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan" (Putra, A. N. 2018).

Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, *shooting* dan *goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola. Filosofis Klub SSB Imam Bonjol Padang merupakan sebuah klub Sepakbola yang berada di Padang, Sumatera Barat. Sekolah Sepakbola (SSB) Imam Bonjol ini didirikan oleh seorang Purnawirawan TNI AD yang bernama Yulius Dede. SSB ini awalnya bernama SSB Wirabraja dan berganti nama menjadi SSB Imam Bonjol. Saat ini SSB Imam Bonjol dilatih oleh bapak Joni Edward, S. Pd. Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain profesional dengan rata-rata pemainnya menempuh Pendidikan, didalam klub Sekolah Sepak Bola Imam Bonjol Padang tersebut selama pengamatan saya terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali pemain kelelahan dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola imam bonjol padang.

Idealis keberhasilan atau prestasi seorang pemain merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal

adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dari orang yang berlatih, dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri.

Secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya (kondisi fisik), teknik, taktik, maupun mental (psikis) nya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi pemain yang berasal dari luar diri atlet seperti: Sarana prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya. Jadi jelaslah bahwa, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi pemain. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan

mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental akan berjalan dengan baik pula. Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pemain. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain untuk memperoleh prestasi. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik yang dominan dibutuhkan adalah kecepatan, daya ledak, daya tahan *aerobic*, dan kelincahan.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh

terhadap prestasi seorang pemain. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain untuk memperoleh prestasi. Melihat begitu pentingnya tingkat kondisi fisik yang harus dimiliki pemain dalam olahraga pemain, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kondisi fisik pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya dengan data berupa angka sebagai tolak ukur untuk mengetahui dan menganalisis suatu hasil penelitian. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2018) bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu". Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. instrument dalam penelitian ini adalah: Tes kecepatan (Lari 30 meter), Tes Daya ledak otot tungkai (Lompat Jauh Tanpa Awalan), Tes Daya Tahan *yo-yo Intermittent Recovery Test.*, dan Tes Kelincahan *T Test Agility*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kecepatan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Norma (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<4.10	2	10	Baik Sekali
4.20-5.10	3	15	Baik
5.20-6.10	4	20	Sedang
6.20-7.10	5	25	Kurang
7.20-8.10	6	30	Kurang sekali
	20	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang memiliki rata-rata sebesar 6,14 detik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Norma (meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥2,25	1	5	Baik Sekali
2,14-2,24	2	10	Baik
2,03-2,13	3	15	Sedang
1,70-2,02	7	35	Kurang
≤1,69	7	35	Kurang sekali
	20	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang memiliki rata-rata sebesar 1,89 meter. Dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang.

3. Daya tahan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Norma (ml/kg/min)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>53	0	0	Baik Sekali
43 – 52	0	0	Baik
34 – 42	2	10	Sedang

25 – 33	18	90	Kurang
<24	0	0	Kurang sekali
	20	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang memiliki rata-rata sebesar 29,24 ml/kg/min. Dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang.

4. Kelincahan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Norma (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<12.10	1	5	Baik Sekali
12.11 – 13.53	2	10	Baik
13.54 – 14.96	7	35	Sedang
14.97 – 16.39	6	30	Kurang
> 16.40	4	20	Kurang sekali
	20	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang memiliki rata-rata sebesar 14,92 detik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang.

5. Koordinasi mata kaki Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Norma (ml/kg/min)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>13	2	10	Baik Sekali
10-12	3	15	Baik
7-9	9	45	Sedang
4-6	6	30	Kurang
<3	0	0	Kurang sekali
	20	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata kaki pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang memiliki rata-rata sebesar 8,25. Dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata kaki Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang.

Pembahasan

1. Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Menurut Irawadi (2014) “kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dalam satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Hal senada juga juga dikemukakan oleh Bumpa dan Haff dalam Irawadi (2014). “Kecepatan adalah kemampuan melakukan suatu tindakan atau mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat”. (N Ihsan, Yulkifli & Yohandri, 2017)

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut. Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Menurut Hardiansyah (2018) “Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat”. Untuk melakukan teknik-teknik yang baik, khususnya pada cabang olahraga

sepakbola sangat dibutuhkan daya ledak yaitu yang digunakan pada saat melakukan *shooting* ke gawang, *long passing*, melompat ke atas saat melakukan *heading* bola dan oleh penjaga gawang saat menangkap bola.

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai seperti menggunakan metode *weight training*, latihan interval, *squat jump*, latihan ulangan dan *plyometric*. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lompatan tegak dengan hambatan atau penambahan beban.

3. Daya Tahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Daya Tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Daya Tahan merupakan elemen terpenting dari kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Rika Sepriani, dkk (2018) "bahwa Daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melakukan pekerjaannya". Menurut Astuti Y, dkk (2020) "Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama".

Apabila seorang atlet Sepakbola memiliki daya tahan aerobik yang bagus, dapat dengan cepat menyusun serangan

dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk dapat menyelesaikan strategi dengan baik. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

4. Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Menurut Yulifri (2018:) Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Kelincahan merupakan terjemahan dari *agility* yang dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakannya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. (Irawadi, 2014). Artinya kelincahan pemain sepakbola dibutuhkan saat menggiring bola dan melewati lawan agar bola selalu berada dalam penguasaan. Dalam melewati lawan harus bergerak dan merubah arah secepat mungkin tanpa kehilangan bola.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan berperan dominan pada saat menghadapi situasi di atas. Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan

efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

5. Koordinasi Mata Kaki Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Dengan koordinasi yang baik antara mata dengan kaki pada saat sebelum melakukan tendangan, maka arah bola yang diinginkan akan sampai pada sasaran yang diinginkan. Semua gerak ini merupakan serangkaian gerak yang tidak terputus. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi tidak terbatas pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indra untuk menentukan arah *shooting* atau *passing* dengan tepat dalam usaha menciptakan hasil *shooting/passing* yang akurat.

Untuk itu, para pemain masih belum baik koordinasi mata-kakinya hendaknya dilakukan latihan-latihan motorik secara kontiniu terutama latihan menumpu, mengayun kaki dan melakukan shooting ke gawang. Sehingga koordinasi mata-kaki para pemain akan lebih

meningkat dan usaha untuk membuat peluang dan mencetak gol ke gawang lawan akan lebih terbuka

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisi data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:1) Tingkat Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang. 3) Tingkat daya tahan pemain Sekolah

Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang. 4) Tingkat Kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. 5) Tingkat koordinasi mata kaki pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti, Y., Zulfahri, Erianti, & Rosmawati. 2020. *Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik*. *Jurnal Abdidias*, 109-118
- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. *Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola*. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Hardiansyah, S. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. FIK UNP.
- Ihsan, Nurul, Yulkifli, and Yohandri. "Development of speed measurement system for bulutangkis kick based on sensor technology." (2017): 1-8.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2.

Putra, A. N. 2018. Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of*

Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52