



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang

**Ario Armanda, Deswandi, Rosmawati, Atradinal**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[arioarmanda@gmail.com](mailto:arioarmanda@gmail.com), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id), [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi fisik, sepakbola, pemain

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total *sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Illionis Agility Test* untuk mengukur kelincahan, dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk tes daya tahan. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik. Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori baik dan tingkat kelincahan serta daya tahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Physical condition, football, players*

**Abstract** : *This study aims to determine the physical condition of SSB BBC football player Batuang Taba U-15 Years in Padang City. This research is a type of descriptive quantitative research. The sampling technique in this study was a total sampling technique so that a sample of 25 people was obtained. The data was collected using a 30-meter running test to measure speed, the Illionis Agility Test to measure agility, and the Yo-Yo Intermittent Recovery Test for endurance tests. As a target, the data is processed with statistical tests. Based on the calculation of statistical tests, the results of the study were obtained, namely the speed level of SSB BBC Batuang Taba U-15 Year Football players in Padang city is in the good category and the level of agility and endurance of SSB BBC Batuang Taba U-15 Year Football players in Padang city is in the medium category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. 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 pesepak bola yang bisa membela Negara di persepakbolaan dunia, hal ini juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 21 ayat I yang berbunyi: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan

dan teknologi keolahragaan". Menurut Agus (2015) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal. Dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, kondisi fisik yang baik juga berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Menurut Fahrizal (2011) "Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki". Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab pemain dituntut untuk bermain selama 90 menit dan terkadang lebih hingga 120 menit jika ada tambahan waktu dalam suatu pertandingan.

Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Sedangkan menurut Arsil (2019) Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang pemain yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari.

Dari beberapa penjelasan di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan kondisi fisik, Johnson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan "perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik".

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang yaitu Coach Deswandi S, Pd., bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan terjadi penurunan performa pemain pada saat pertandingan uji coba. Pada saat pertandingan tim sepakbola SSB Taruna luki fc koto Padang. SSB BBC

Batuang Taba U-15 tahun mengalami kekalahan terlihat pada pertandingan uji coba dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus dan terkontrol dan pemain dapat mengimbangi pemain lawan, dan pemain dapat melaksanakan taktik, strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dalam mempassing bola dan stamina pemain terlihat menurun saat mengimbangi, kehilangan konsentrasi di dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama antar tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan dan mengakibatkan tim lawan gampang mencetak gol, sehingga pada akhir pertandingan tim SSB BBC Batuang Taba usia 10-15 tahun mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik Pemain Sepak Bola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, daya ledak, kekuatan, dan kecepatan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis akan melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada serta untuk mendapat jawaban keterkaitan dengan yang diperlukan peneliti.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-

15 tahun kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling* yaitu menggunakan seluruh jumlah populasi. Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 25 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Illionis Agility Test* untuk mengukur kelincahan, dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk tes daya tahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kecepatan

Menurut Deswandi (2019) kecepatan merupakan suatu kemampuan gerakan dalam satu-kesatuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh dengan sebuah proses dari sistem persarafan dalam tubuh untuk mendapat kecepatan dengan hasil yang sesingkat-singkat mungkin. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kecepatan pemain dalam tes lari 30 meter dapat dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
4,06 – 4,50	9	36%	Baik Sekali
4,51 – 4,96	9	36%	Baik
4,97 – 5,40	3	12%	Sedan

			g
5,41 – 5,86	2	8%	Kurang
5,87 – 6,30	2	8%	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 25 orang pemain, 9 orang (36%) yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,06 – 4.50 detik, 9 orang (36%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,51 – 4,96 detik, 3 orang (12%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,97 – 5,40, 2 orang (8%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5,41 – 5,86, dan 2 orang (8%) lainnya memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5.87-6.30 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 4.84 detik. Dengan demikian kecepatan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang berada pada kategori Baik.

## 2. Kelincahan

Menurut Yaslindo (2022) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbedadalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kelincahan pemain dalam *Illionis Agility Test* dapat dikategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
<17,0 s	1	4%	Baik Sekali
17,0-17,9 s	12	48%	Baik
18,0-21,7 s	11	44%	Sedang
21,8-23,0 s	0	0%	Kurang
21,8-23,0	1	4%	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 25 orang pemain, 1 orang (4%) pemain yang memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval <17,0 detik, berada pada kategori baik sekali, 12 orang (48%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 17,0-17,9 detik, berada pada kategori baik. 11 orang (44%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 18,0-21,7 detik, berada pada kategori sedang, tidak satupun (0%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 21,8-23,0, dan 1 orang (4%) orang memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 21,8-23,0, berada pada kategori kurang sekali, Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 18,5 detik. Dengan demikian kelincahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang berada pada kategori sedang.

## 3. Daya Tahan

Firdaus (2019) berpendapat bahwa daya tahan dapat diartikan dari berbagai

sisi pandang antara lain dari sisi kebutuhan olahraganya, durasi dan intensitas unjuk kerjanya, keterlibatan otot yang bekerja aktif, dan bisa dilihat dari sisi sifat kerjanya. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa daya tahan pemain dalam *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* dapat dikategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>3000	0	0%	Sangat Baik
2760-3000	3	12%	Baik Sekali
2600-2720	0	0%	Baik
2200-2560	13	52%	Sedang
1800-2160	9	36%	Kurang
<1800	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 25 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval >3000 , berada pada kategori sangat

baik , 3 orang (12%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 2760-3000, berada pada kategori baik sekali. Tidak satupun (0%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 2600-2720, berada pada kategori baik, 13 orang (52%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 2200-2560, berada pada kategori sedang, 9 orang (36%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 1800-2160, berada pada kategori kurang, dan tidak satupun (0%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval <1800, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan aerobik pemain sebesar 2315. Dengan demikian daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang berada pada kategori sedang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat Kecepatan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori baik.
2. Tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori sedang.
3. Tingkat daya tahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto. 2015. *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini*. Semarang. Journal Of Physical Education Health And Sport, Vol 2, No 1 : 38-43

- Akmal, D. K., Zarwan, & Arsil. 2019. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O), Vol.2 No.2 : 3-4
- Fahrizal. 2011. *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat*. Jurnal ILARA Vol 1, No 2 : 70-80
- Fajri, B. D., & Deswandi. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Porma Kabupaten Sijunjung*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.2 No.1 : 4-5
- Firdaus, K. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol2 No,3 : 2-3
- Yaslindo. 2022. *Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra Genta Kota Pariaman*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.5 No.2 : 1-2