



## Tinjauan Kondisi Fisik dan Kecerdasan Pemain Sekolah Sepak Bola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

**Davis Alfianda, Arsil, Atradinal, Haripah Lawanis**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[davisalfianda99@gmail.com](mailto:davisalfianda99@gmail.com), [arsilfik@gmail.com](mailto:arsilfik@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id),  
[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci** : **Kondisi Fisik, Kecerdasan, Sepakbola**

**Abstrak** : Masalah penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan tingkat kecerdasan pemain Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) sprint test 40 meter, 2) T test, 3) yoyo intermitten recovery test, dan 4) tes kecerdasan (intelegensi). Teknik analisis data dalam peneltian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Kecepatan pemain berada pada kategori cukup. 2) Kelincahan pemain berada pada kategori sedang. 3) Daya tahan aerobik pemain berada pada kategori rendah. 4) Kecerdasan pemain berada pada kategori sedang 5) Tingkat kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang.

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

**Abstrack** : *The problem of this research is the decreased achievement of Sialang Putra football players in Kapur IX District, Fifty City District. The purpose of this study was to determine the physical condition and intelligence level of the Sialang Putra players, Kapur IX District, Fifty City District. This type of research is descriptive research. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study were 25 players. The instruments used in this study were: 1) 40 meter sprint test, 2) T test, 3) yo-yo intermittent recovery test, and 4) intelligence test. The data analysis technique in this research uses descriptive descriptive analysis. The results of this study are 1) Player speed is in the sufficient category. 2) Player agility is in the medium category. 3) The aerobic endurance of players is in the low category. 4) The player's intelligence is in the medium category 5) The level of the player's physical condition is in the medium category.*

### PENDAHULUAN

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi

yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) “pembentukan dan pengembangan olahraga harus

dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga". Menurut Pitnawati (2019), keolahragaan nasional dapat mewujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). 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".

Seiring dengan bermunculnya SSB sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi persepakbolaan di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. Salah satu sekolah sepak bola (SSB) di Kecamatan Kapur IX adalah SSB Sialang Putra. SSB Sialang Putra ini melakukan pusat kegiatan di daerah Nagari Sialang, Kecamatan Kapur IX, tepatnya di Lapangan Sepak Bola Gelanggang Sialang Atas. Saat ini, siswa/atlet sepak bola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia dini dan remaja. Dengan harapan SSB Sialang Putra dapat melahirkan pemain/atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut, pada

saat ini SSB Sialang Putra prestasinya sangat menurun dan memiliki permainan yang jauh dari harapan. Dari gambaran prestasi yang diraih oleh pemain sepak bola SSB Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, jelaslah permasalahannya adalah menurunnya prestasi bermain sepakbola, karena pada dua tahun terakhir ini sering mengalami kekalahan atau gagal dalam pertandingan yang dihadapi, serta dalam mengikuti event-event pertandingan sepakbola.

Hal tersebut, kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan SSB Sialang Putra masih jauh dari harapan dimana pemain SSB Sialang Putra sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik apabila diserang. Hal ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Sialang Putra. pengaruh yang paling dominan yang menjadi faktor kekalahan SSB Sialang Putra adalah para pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik. kemudian disisi lain peneliti juga ingin mengetahui sejauh mana kecerdasan yang dimiliki oleh pemain SSB Sialang Putra. sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan juga kecerdasan dari masing-masing pemain SSB Sialang Putra.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A. Muri Yusuf (2007), penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik pemain pemain SSB Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September-Oktober setelah seminar proposal, sedangkan tempat penelitian akan dilakukan dilapangan sepakbola Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain aktif mengikuti latihan di Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 25 orang. Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu pemain usia 10-15 tahun sebanyak 25 orang yang merupakan pemain yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain SSB Sialang Putra. Jadi teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Kecepatan diukur dengan tes *sprint* 40 meter. 2) Kelincahan diukur dengan tes *t-test*. 3) Daya tahan diukur dengan tes *yo-yo intermittent level 2*, dan 4) kecerdasan dengan menggunakan tes Iq. Teknik analisis data dalam penelitian ini

menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Tingkat Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
<5.2	3	12	Baik Sekali
5.21-6.00	11	44	Baik
6.01-6.40	3	12	Cukup
6.41-7.60	8	32	Kurang
>7.61	0	0	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 6.08 detik. Dengan demikian kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

### 2. Tingkat Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
<9,5	2	8	Baik sekali

9,5-10,5	9	36	Baik
10,6-11,5	5	20	Sedang
>11,5	9	36	Kurang
Jumlah	25	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 11,17 detik. Dengan demikian kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang.

### 3. Tingkat Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval (meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>3000	0	0	Bagus Sekali
2760 – 3000	1	4	Sangat Baik
2600 – 2720	0	0	Baik
2200 – 2560	7	28	Sedang
1800 – 2160	8	32	Rendah
<1800	9	36	Rendah sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan aerobik pemain sebesar 1848 meter. Dengan demikian daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima

Puluh Kota berada pada kategori rendah.

### 4. Tingkat Kecerdasan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>80	4	16	Baik sekali
67-79	4	16	Baik
54-66	6	24	Sedang
40-53	11	44	Kurang
>39	0	0	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecerdasan pemain sebesar 60,32. Dengan demikian kecerdasan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang.

### 5. Tingkat Kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>183.2	2	8	Baik sekali
161.1-183.1	8	32	Baik
138.9-161	7	28	Sedang

116.8-138.8	6	24	Kurang
<116.7	2	8	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kondisi fisik pemain sebesar 150. Dengan demikian kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Pada cabang olahraga sepakbola kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kecepatan dalam berlari memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke daerah lawan dengan gerakan cepat sehingga lawan sulit mengatasi serangan yang dilakukan.

Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat. Sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau atlet

untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan. Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola (Ridwan, 2020)

Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu *mendribble* bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Lawanis, 2019).

### 2. Kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Pada cabang olahraga sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman setim serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola untuk mengelabui lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat mengubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula.

Masalah kondisi fisik yang sering terjadi dalam keterampilan bermain sepakbola khususnya gerak kelincahan bahwa masih minimnya pengetahuan melatih kelincahan. Pengetahuan tentang faktor-faktor tentang peningkatan kelincahan. Seorang pelatih harus tahu bagaimana melatih kelincahan dengan menentukan model latihan yang

dituangkan dalam program yang akan membantu pencapaian hasil latihan kelincahan tersebut. Hal lain yang sering terjadi adalah kelincahan dilakukan tanpa adanya dukungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan seorang atlet sepakbola dapat dilatih dengan latihan *Illinois agility run dan zig-zag run*.

### 3. Daya Tahan Pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan daya tahan aerobik karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam sepakbola seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama. Adakalanya permainan diselesaikan dalam waktu 120 menit, Daya tahan merupakan kemampuan menghadapi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relatif lama, kita tahu dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan.

Artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain sepakbola, harus memiliki keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut, dan semua hal tersebut sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap pemain (Pratama, 2020).

### 4. Kecerdasan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Seorang pemain sepakbola yang memiliki kecerdasan saja masih belum cukup, tetapi juga harus dibarengi dengan kematangan emosinya. Contohnya dalam pertandingan sepakbola sering ditemukan pemain yang tidak dapat meraih prestasi yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada pemain yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi yang relatif rendah, namun ada pemain yang walaupun kemampuan inteligensinya relative rendah, tetapi dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhinya. Fakta lainnya menurut Geoleman (2000, hlm. 45) menjelaskan bahwa

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: 1) Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup. 2) Kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang. 3) Daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori rendah.

3) Kecerdasan pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang 5) Tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press
- 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.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Yusuf, A Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.