



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang

**Al kusumayadi, Yulifri, Willadi Rasyid, Nirwandi**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[alkusumayadi@gmail.com](mailto:alkusumayadi@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [willadirasyid@fik.unp.ac.id](mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id),

[nirwandisali@gmail.com](mailto:nirwandisali@gmail.com)

**Kata kunci** : Kondisi fisik

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Kota Padang yang disebabkan oleh tingkat kondisi fisik para pemainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya di Kota Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian berjumlah 21 orang. Instrumen yang digunakan 1) sit and reach mengukur kelenturan, 2) lari 30 meter mengukur kecepatan, 3) Illinois agility run untuk mengukur kelincahan, 4) vertical jump mengukur daya ledak otot tungkai, 5) bleep test mengukur kemampuan endurance aerobik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut: 1) Kelenturan pemain dalam klasifikasi cukup, 2) Kecepatan pemain termasuk dalam klasifikasi kurang, 3) Kelincahan pemain termasuk dalam kategori kurang. termasuk dalam klasifikasi kurang, 4) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk dalam klasifikasi sedang, 5) Daya tahan aerobik pemain termasuk dalam klasifikasi sedang.

**Keywords** : *Physical condition*

**Abstrack** : *The problem in this research is the low achievement of the Wijaya Men's Football School players in Padang City which is caused by the level of the physical condition of the players. The purpose of this study was to determine the physical condition of the Wijaya Men's Football School players in Padang City. This type of research is descriptive. The sampling technique used purposive sampling. The sample in the study amounted to 21 people. The instruments used 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 aerobic endurance ability. The data obtained was analyzed using descriptive statistics with the following results: 1) The flexibility of the players is in the moderate category, 2) The speed of the players is included in the less classification, 3) The agility of the players is included in the less category. included in the poor classification, 4) The explosive power of the players' leg muscles is included in the moderate classification, 5) The aerobic endurance of the players is included in the moderate classification.*

## PENDAHULUAN

Dalam rangka menciptakan pemain yang berkualitas dan mencapai prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan. Syafruddin (2011) mengemukakan:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental(psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”

Dari kutipan ini, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai sebuah prestasi setiap pemain sepak bola harus memiliki suatu syarat penting yaitu komponen kondisi fisik. (Bafirman, dkk, 2018) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). 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. Teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud.

Ada beberapa faktor yang kemungkinan menyebabkan penurunan prestasi yang dialami Sekolah Sepak bola Putra Wijaya diantaranya adalah kondisi fisik, mental, teknik yang dimiliki pemain, dan faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan pemain Sekolah Sepak bola Putra Wijaya yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Sekolah Sepak bola Putra Wijaya 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 maupun diserang. Ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepak bola Putra Wijaya.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tinjauan kondisi fisik pemain Sepak bola di SSB Putra Wijaya”. Dari penelitian ini diharapkan bisa melahirkan suatu langkah antisipatif terhadap masalah yang terjadi pada pemain Sekolah Sepak bola Putra Wijaya kedepannya.

## METODE

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek. Hal ini sesuai dengan Sudaryono (2018) "Penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi yang meliputi kegiatan penilaian sikap atau pendapat terhadap individu, organisasi, keadaan, ataupun prosedur".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepak bola Putra Wijaya Padang yang berjumlah 47. Penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling, menurut Sugiono (2011) "purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan teknik sampling tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang dengan kategori pemain U-14..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Arsil, (2018)

## Kelentukaan

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Kelentukaan

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	9,00 - 10,00	3	14,286
2	11,00 - 12,00	2	9,524
3	13,00 - 14,00	2	9,524
4	15,00 - 16,00	7	33,333
5	17,00 - 18,00	5	23,810
6	19,00 - 20,00	2	9,524
Jumlah		21	100

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 21 orang pemain, yang memperoleh nilai (9-10) sebanyak 3 orang pemain, nilai (11-12) ada 2 orang pemain, nilai (13-14) ada 2 orang pemain, nilai (15-16) ada 7 orang pemain, nilai (17-18) ada 5, nilai (19-20) ada 2 orang pemain. Secara keseluruhan kelentukaan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang berada pada klasifikasi "Cukup" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 15.

## Kecepatan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	3,50 - 3,99	2	9,524
2	4,00 - 4,49	3	14,286

3	4,50 - 4,99	11	52,381
4	5,00 - 5,49	2	9,524
5	5,50 - 5,99	1	4,762
6	6,00 - 6,49	2	9,524
Jumlah		21	100

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 21 orang pemain, yang memperoleh nilai (3,50 - 3,99) sebanyak 2 orang pemain, nilai (4,00 - 4,49) sebanyak 3 orang pemain, nilai (4,50 - 4,99) sebanyak 11 orang pemain, nilai (5,00 - 5,49) sebanyak 2 orang pemain, nilai (5,50 - 5,99) sebanyak 1 orang pemain, dan nilai (6,00 - 6,49) sebanyak 1 orang. Secara keseluruhan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang berada pada klasifikasi "Kurang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,81.

#### Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
1	8,8 - 9,9	5	23,810
2	10 - 11,1	1	4,762
3	11,2 - 12,3	6	28,571
4	12,4 - 13,5	3	14,286

5	13,6 - 14,7	5	23,810
6	14,8 - 15,9	1	4,762
Jumlah		21	100,00

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 21 orang pemain, yang memperoleh nilai (8,8 - 9,9) sebanyak 5 orang pemain, nilai (10 - 11,1) sebanyak 1 orang pemain, nilai (11,2-12,3) sebanyak 6 orang pemain, nilai (12,4-13,5) sebanyak 3 orang pemain, nilai (13,6-14,7) sebanyak 5 orang pemain, (14,8-15,9) sebanyak 1 orang pemain. Secara keseluruhan kelentukan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang berada pada klasifikasi "Kurang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 12,07.

#### Daya Ledak Otot Tungkai.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	35 - 39	1	4,76
2	40 - 44	5	23,81
3	45 - 49	6	28,57
4	50 - 54	6	28,57
5	55 - 59	2	9,52
6	60 - 64	1	4,76
Jumlah		21	100

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 21 orang pemain, yang memperoleh nilai (35 - 39) sebanyak 1 orang pemain, nilai (40 - 44) sebanyak 5 orang pemain, nilai (45 - 49) sebanyak 6 orang pemain, nilai (50 - 54) sebanyak 6 orang pemain, nilai (55 - 59) sebanyak 2 orang pemain, dan (60 - 64) sebanyak 1 orang pemain Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 48,24 Daya tahan aerobik

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	24 - 26,3	3	14,286
2	26,4 - 28,7	4	19,048
3	28,8 - 31,1	3	14,286
4	31,2 - 33,5	5	23,810
5	33,6 - 35,9	4	19,048
6	36 - 38,3	2	9,524
Jumlah		21	100

Berdasarkan deskripsi data di atas bahwa dari 21 orang pemain, yang memperoleh nilai (24 - 26,3) sebanyak

3 orang pemain, nilai (26,4 - 28,7) sebanyak 4 orang pemain, nilai (28,8 - 31,1) sebanyak 3 orang pemain, nilai (31,2 - 33,5) sebanyak 5 orang pemain, nilai (33,6 - 35,9) sebanyak 4 orang pemain dan nilai (36 - 38,3) sebanyak 2 orang pemain. Secara keseluruhan daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 31,09.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dari 21 orang pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kelentukan dari 21 orang pemain jika di rata-ratakan menjadi 15, klasifikasi cukup dengan standar deviasi 3,23.

Kecepatan dari 21 orang pemain jika di rata-ratakan menjadi 4,81, klasifikasi kurang dengan standar deviasi 0,67. Kelincahan dari 21 orang pemain jika di rata-ratakan menjadi 12,07, klasifikasi kurang dengan standar deviasi 2,08.

Daya Ledak Otot Tungkai dari 21 orang pemain, jika dirata-ratakan menjadi 48,24, klasifikasi sedang dengan standar deviasi 6,56.

Daya Tahan Aerobik dari 21 orang pemain, jika dirata-ratakan menjadi 31,09, klasifikasi sedang dengan standar deviasi 3,84.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bafirman, ApriAgus. 2008. *Buku Ajar Kondisi Fisik*. FIK UNP Padang.
- Bafirman, dan Asep Sujana Wahyuri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok:PT RajaGrafindo Persada
- Hardiansyah, Sefri. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana 3.1 : 117-123.
- Ismaryati, 2008 . *tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : UNP Press.
- Maidarman. 2010. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP Padang
- Nirwandi, N. 2018. *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. Jurnal Penjakora, 4(2), 18-27.