



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Garuda Fc Pasaman Kecamatan Padang Gelugur

Ronald Ofranto¹, Yulifri²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

ofrantonainggolan@gmail.com¹

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah sulitnya klub sepakbola Garuda FC Pasaman Kabupaten Pasaman Kecamatan Padang Gelugur dalam meraih prestasi disebabkan lemahnya kondisi fisik pemain. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik pemain garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur sebanyak 23 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Garuda Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian di peroleh kelincahan paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (61%), hasil tes kelentukan paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 13 orang (56%), hasil tes kecepatan paling banyak di kategori sedang sebanyak 11 orang (48%), dan hasil tes daya tahan paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 15 orang (65%).

Keywords : *Physical Condition Review*

Abstract : *The problem in this study is the difficulty of the Garuda FC Pasaman football club in Pasaman District, Padang Gelugur District in achieving achievements due to the weak physical condition of the players. This study aims to look at the physical condition of Garuda Pasaman players in Padang Gelugur District. The type of this research is descriptive research. The population of this research is 23 people from Garuda FC Pasaman SSB, Padang Gelugur Subdistrict. This research was carried out on the Garuda Pasaman soccer field in Padang Gelugur Subdistrict. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the study obtained the most agility in the medium category as many as 14 people (61%), the results of the flexibility test were mostly in the moderate category as many as 13 people (56%), the results of the most speed tests in the medium category as many as 11 people (48%), and the most endurance test results are in the medium category as many as 15 people (65%).*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga 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. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU RI NO 3 Pasal 4 (2005) tentang sistem keolahragaan

nasional sebagai berikut :“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Sesuai dengan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, baik olahraga itu bertujuan untuk kebugaran jasmani maupun prestasi. Salah satu olahraga yang populer pada saat sekarang ini adalah sepakbola. Hampir semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa menyukai olahraga ini, baik yang terlibat langsung maupun yang tidak langsung.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2012) kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. 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.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak pemain yang sudah kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai, kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi dalam sepakbola, tingkat kemampuan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskripsi yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana saja. Dimana peneliti hanya ingin melihat bagaimana keadaan kondisi fisik pemain. Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain SSB Garuda Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data skunder yang berasal dari SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di temukan oleh peneliti dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 : Hasil Test Kelincahan

NO	Kategori Nilai	Absolut	Kumulatif
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	6	26%
3	Sedang	14	61%
4	Kurang	3	13%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	23	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang memiliki kelincahan yang baik sekali yaitu 0%, dan dalam kategori baik 6 orang (26%), dalam kategori sedang sebanyak 14 orang (61%), dalam kategori kurang sebanyak 3 orang (13%), dan tidak ada pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang memiliki kelincahan dalam kategori kurang sekali.

Tabel 2 : Hasil Test Kelentukan

NO	Kategori Nilai	Absolut	Kumulatif
1	Baik Sekali	2	9%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	13	56%
4	Kurang	6	26%
5	Kurang Sekali	2	9%
	Jumlah	23	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang memiliki kelentukan yang bagus sekali sebanyak 2 orang dengan kumulatif (9%), dalam kateori bagus tidak ada (0%), dalam kategori sedang sebanyak 13 orang (56%), dalam kategori kurang sebanyak 6 orang (26%), sedangkan dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (9%).

Tabel 3: Hasil Test Kecepatan

NO	Kategori Nilai	Absolut	Kumulatif
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	2	9%
3	Sedang	11	48%
4	Kurang	7	30%
5	Kurang Sekali	3	13%
	Jumlah	23	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang memiliki kecepatan yang bagus sekali tidak ada (0%), dalam kategori baik sebanyak 2 orang (9%), dalam kategori sedang

sebanyak 11 orang (48%), dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (30%), sedangkan dalam kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (13%).

Tabel 4: Hasil Test Daya Tahan

NO	Kategori Nilai	Absolut	Kumulatif
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	7	30%
4	Kurang	15	65%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	23	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang memiliki daya tahan dalam kategori yang bagus sekali tidak ada (0%), dalam kategori baik sebanyak 1 oarang (5%), dalam kategori sedang sebanyak 7 orang (30%), dalam kateori kurang sebanyak 15 orang (65%), sedangkan dalam kategori kurang sekali tidak ada (0%).

SIMPULAN

Dari hasil keseluruhan hasil test kelincahan dengan menggunakan dodging run test rata-rata pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur memiliki kelincahan yang dikategorikan sedang dengan persentase (61%). Hail keseluruhan dari test kelentukan dengan menggunkan test duduk dan menjangkau pemain sepakbola SSB Garuda Pasaman Kecamatan Padang Gelugur memiliki keluntukan rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase (56%). Test kecepatan dengan menggunakan teat lari 30 meter rata-rata pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur memiliki kecepatan pada kategori sedang dengan persentase (48%). Sedangkan tes daya tahan tubuh dengan menggunakan metode Bleep tes rata-rata pemain sepakbola SSB Pasaman Kecamatan Padang Gelugur memiliki daya tahan tubuh pada kategori sedang dengan persentase (65%).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu membatasi masalah yang berhubungan dengan meningkatkan kondisi fisik pemain SSB Garuda

FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur diantaranya, bagi pelatih dan pengurus SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur disarankan agar lebih memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik atlet yang dilatihnya terkait dengan penelitian agar penguas dan pelatih lebih memberikan latihan dalam jumlah yang besar yang berhubungan dengan kondisi fisik pemain, bagi atlet agar lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya yang berhubungan dengan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan karena masih berada pada kategori sedang, seterusnya bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar bisa menjadikan penelitian ini sebagaibahan informasi dan meneliti dalam jumlah populasi dan sampel yang lebih besar di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Depdikbud. (1999). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Debdikbud
- Sudjana. (1998). *Statistik I*. Bandung : Tarsito.
- Syafruddin. (2012). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP. Padang
- _____. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih Jilid I*. Padang: F POK- IKIP Padang.
- Sucipto. 1997. *Administrasi Pendidikan*. Padang: FIP IKIP
- UU Nomor 3 tahun 2005. *Pengembangan Pembinaan Olahraga Prestasi*.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.