

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 3 Kota Solok

Riri Aswandi, Deswandi, Arsil, M. Arnando

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ririaswandi30@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan dari penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepakbola SMA N 3 kota solok yang diduga diakibatkan menurunnya kondisi fisik pemain SMA N 3 kota solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SMA N 3 kota solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *sprint test 30 meter*, 2) *vertical jump test*, 3) *yoyo intermitten recovery test*, 4) *T Test Agility*. 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 sedang. 3) Tingkat daya tahan pemain berada pada kategori rendah. 4) Tingkat Kelincahan pemain berada pada kategori kurang.

Keywords : *Physical Condition, Football*

Abstract : *The problem of this research is the decline in the performance of football players in SMA N 3 Solok City which is thought to be caused by the declining physical condition of SMA N 3 Solok players. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of SMA N 3 Solok players. This type of research is descriptive research. The number of samples in this study were 15 players. The instruments used in this study were 1) 30 meter sprint test, 2) vertical jump test, 3) yo-yo intermittent recovery test, 4) T test agility. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study are: 1) The player's speed level is in the medium category. 2) The explosive power level of the players' leg muscles is in the medium category. 3) The player's endurance level is in the low category. 4) The player's agility level is in the less category.*

PENDAHULUAN

“Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia” (Atradinal, 2018). “Menurut Putra & Vivaldi (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” “Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang

dalam masyarakat kita” (Nirwandi, 2018). Adapun Menurut Pramadewa, dkk (2019) Sepakbola merupakan jenis olahraga yang mengandalkan permainan serangan. Olahraga ini mengarah pada pengendalian bola pada suatu daerah tertentu. 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. Untuk itu pembinaan yang berjenjang perlu dilakukan untuk peningkatan prestasi. Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri dan Sepriadi, 2018). "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, Aldo Naza, 2018)

Sari (2018) mengemukakan Unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelincahan, dan koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola. Selain itu, ada juga teknik *headding, shooting* dan *goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola. Idealis keberhasilan atau prestasi seorang atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet 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 Kualitas 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. Dari uraian mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, Tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka seorang pemain bola tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Namun, realita di lapangan, sebagian pemain terlihat memiliki masalah kesulitan saat melakukan pertandingan banyak pemain yang kelelahan sebelum waktu pertandingan selesai dan shooting pemain yang tidak bertenaga dan cepat, sehingga shooting yang dilakukan sering diantisipasi oleh penjaga gawang saat bertanding, serta sering terkecoh oleh lawan akibat kurangnya kelincahan saat melakukan serangan, oleh karena itu masalah yang menjadi inti dalam penelitian ini diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas permainan pada saat melakukan pertandingan. Hal ini terbukti dalam beberapa pengamatan saya terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali

pemain mengalami kelelahan dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.

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". Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepakbola Ampang Kualo Kota Solok. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2022.

Populasi yang terdapat pada penelitian ini adalah seluruh pemain pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok yang masih aktif dalam mengikuti latihan sebanyak 15 orang. Penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional yaitu: 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 yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Tingkat Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok

Kelas Interval (detik)	Fa	Fr	Klasifikasi
3.58 - 3.91	0	0	Baik Sekali
3.92-4.34	1	6.7	Baik
4.35-4.72	8	53.3	Sedang
4.73-5.11	6	40	Kurang
5.12-5.50	0	0	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata rata kecepatan pemain sebesar 4,60 detik. Dengan demikian kecepatan pemain SMA N 3 Kota Solok berada pada kategori sedang.

2. Tingkat Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok

Kelas Interval (cm)	Fa	Fr	Klasifikasi
>45	1	6.7	Baik Sekali
38-44	4	26.7	Baik
30-37	7	46.7	Sedang
23-29	2	13.3	Kurang
<23	1	6.7	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai pemain sebesar 33,9 cm. Dengan demikian daya ledak otot tungkai pemain SMA N 3 Kota Solok berada pada kategori sedang.

3. Tingkat Daya tahan Pemain SMA N 3 Kota Solok

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dayatahan Pemain SMA N 3 Kota Solok

Jarak (meter)	Fa	Fr	Klasifikasi
>3000	0	0	Bagus Sekali
2760 – 3000	0	0	Sangat Baik
2600 – 2720	1	6.7	Baik
2200 – 2560	5	33.3	Sedang
1800 – 2160	2	13.3	Rendah
<1800	7	46.7	Buruk
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan pemain sebesar 1816 meter. Dengan demikian daya tahan pemain SMA N 3 Kota Solok berada pada kategori rendah.

4. Tingkat kelincahan PEMAIN SMA N 3 Kota Solok

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain SMA N 3 Kota Solok

Kelas Interval (detik)	Fa	Fr	Klasifikasi
<9,5	0	0.0	Baik Sekali
9,5-10,5	1	6.7	Baik
10,6-11,5	4	26.7	Sedang
>11.5	10	66.7	Kurang
Jumlah	15	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 11,9 detik. Dengan demikian kelincahan pemain SMA N 3 Kota Solok berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecepatan pemain SMA N 3 Kota Solok

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.

Pemain bola yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun yang di maksud dengan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan (Agus. 2018).

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. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SMA N 3 Kota Solok

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sedang. Hasil ini masih jauh dari kondisi maksimal yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena begitu pentingnya peran daya ledak otot tungkai didalam cabang olahraga sepakbola itu sendiri. Hasil ini tentunya harus menjadi bahan evaluasi bagi pelatih untuk beberapa pemain yang mengalami masalah dengan daya ledak. Hal ini tentu bagi pelatih untuk menyusun lagi program-program latihan yang lebih bisa meningkatkan daya ledak pemain, diantara pilihan latihan yang bisa dilakukan pada pemain adalah dengan menerapkan metode latihan pliometrik seperti latihan squat, depp jump, jump to box, knee tuck jump dan latihan plyometric lainnya. Karena dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik yang memerlukan daya ledak otot tungkai dalam pelaksanaannya. 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.

3. Tingkat daya tahan pemain SMA N 3 Kota Solok

Daya tahan aerobik adalah suatu kemampuan tubuh untuk mendapatkan oksigen yang dikirimkan ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem aerobik (Yusuf. 2020). Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tnpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Daya

tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting, karena merupakan basis dari elemen-elemen dari kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis, daya tahan tubuh berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan.

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, jadi untuk itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. 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. Apabila seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam permainan sepakbola.

Dari analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa daya tahan pemain masih berada pada kategori rendah. Dari 15 orang pemain terbukti hanya 1 orang yang mencapai level kebugaran yang baik, selebihnya 14 orang pemain berada pada level kebugaran yang jauh dari kata maksimal, hal ini semestinya menjadi bahan evaluasi karena rata-rata pemain memiliki tingkat daya tahan yang rendah. Pelatih harus menyusun kembali program-program latihan yang bisa meningkatkan daya tahan pemain. Adapun latihan yang bisa meningkatkan daya tahan pemain adalah dengan melakukan jogging dari intensitas

rendah ke intensitas yang tinggi. Kemudian pelatih juga bisa menerapkan lari lintas alam, latihan interval dan lain sebagainya.

4. Tingkat kelincahan pemain SMA N 3 Kota Solok

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*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: 1)

Tingkat Kecepatan pemain berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sedang. 3) Tingkat daya tahan pemain berada pada kategori rendah. 4) Tingkat Kelincahan pemain SMA N 3 Kota Solok memiliki rata-rata kelincahan sebesar 11,9 detik berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. *Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola*. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Nirwandi, N. 2018. *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Atradinal, A. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Lawanis, H. 2019. *Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Pramadewa, P. K. I., Tianing, N. W., & Sundari, L. P. R. 2019. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kelincahan Pemain Sepak Bola Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 37-40.
- 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. 101-120

- Putra, A. N. 2018. *Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global*. Jipes-journal of indonesian physical education and sport, 4(2), 26-31.
- Sari, D. N. 2018. *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola*. Sport Science, 18(2), 103-113.
- Yulifri, and Sepriadi. 2018. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat." Jurnal MensSana 3.1: 19-32.
- Yusuf, G., & Padli, P. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur*. Jurnal Patriot, 2(1), 159–170.