



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

**Richi Saputra, Deswandi, Nurul Ihsan, Haripah Lawanis,**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[richisaputra97@gmail.com](mailto:richisaputra97@gmail.com), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : **Kondisi Fisik, Sepakbola**

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 38 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *t test*, kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* dan dayatahan dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.

**Keywords** : **Physical Conditioning Ability, Football**

**Abstract** : *The purpose of this study was to determine the physical condition of SSB Gelora Baru players in Tiumang District, Dharmasraya Regency. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were all SSB Gelora Baru players, Tiumang District, Dharmasraya Regency, totaling 38 people. Withdrawal of samples using purposive sampling technique with certain considerations so that there are 20 people. The research instrument for physical conditions was speed with a 30 meter running test, agility with a t test, abdominal muscle strength with a sit up test, arm muscle strength with a push up test, leg muscle explosive power with a vertical jump test and endurance with intermittent yo-yo tests. endurance test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of  $P = F/N \times 100\%$ . The results of the research from the analysis of the physical condition of the SSB Gelora Baru players, Tiumang District, Dharmasraya Regency, were in the sufficient category.*

### PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu (Sepriadi, 2018). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan

kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan

mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Menurut Syafruddin (2012) bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian olahraga dan prestasi tersebut demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental (Moefti, C., & Atradinal, A., 2019).

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di seluruh dunia (Emral, 2021). Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik". Menurut Bafirman (2013) dalam Atradinal (2018)," kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seorang baik untuk kebugaran jasmani dan apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya".

Teknik dalam sepakbola menjadi hal yang harus dikuasai oleh atlet, seluruh teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Koger, 2007). Teknik dan taktik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik dan taktik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dayatahan aerobic dan daya ledak serta kelentukan. Khusus untuk latihan kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiunang Kabupaten Dharmasraya.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet (Yulifri, 2022). 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.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2022, pemain SSB

Gelora Baru Kecamatan Tiungan Kabupaten Dharmasraya terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mampunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh kiper tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan pemain pada saat mencetak gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan rendahnya kondisi fisik pemain mengakibatkan masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, *passing* yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

## METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiungan Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 38 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan

tes *t test*, kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* dan dayatahan dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

## HASIL

### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 4,11 detik dan skor minimum 5,93 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,85 detik dan standar deviasi = 0,46. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<4,17	1	5,00	Baik Sekali
4,62-4,18	6	30,00	Baik
5,08-4,63	8	40,00	Cukup
5,54-5,09	3	15,00	Kurang
>5,55	2	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kecepatan berkisar antara <4,17 dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,62-4,18 dengan kategori baik, 8 orang (40,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,08-4,63 dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,54-5,09 dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kecepatan berkisar antara >5,55 dengan kategori kurang sekali.

## 2. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 10,10 detik dan skor minimum 15,84 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,85 detik dan standar deviasi = 1,29. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<10,92	1	5,00	Baik Sekali
12,21-10,93	5	25,00	Baik
13,50-12,22	11	55,00	Cukup
14,79-13,51	2	10,00	Kurang
>14,80	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara <10,92 dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 12,21-10,93 dengan kategori baik, 11 orang (55,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 13,50-12,22 dengan kategori cukup, 2 orang (10,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 14,79-13,51 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara >14,80 dengan kategori kurang sekali.

## 3. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut diperoleh skor maksimum adalah 27 dan skor minimum 16. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 21,25 dan standar deviasi = 3,11. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot perut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>26	3	15,00	Baik Sekali
23-25	2	10,00	Baik
20-22	10	50,00	Cukup
17-19	3	15,00	Kurang
<16	2	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki kekuatan otot perut berkisar antara >26 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot perut berkisar antara 23-25 dengan kategori baik, 10 orang (50,00%) memiliki kekuatan otot perut berkisar antara 20-22 dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki kekuatan otot perut berkisar antara 17-19 dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot perut berkisar antara <16 dengan kategori kurang sekali.

## 4. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan diperoleh skor maksimum adalah 40 dan skor minimum 15. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 26,55 dan standar deviasi = 6,89. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot lengan dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>37	2	10,00	Baik Sekali
30-36	6	30,00	Baik
23-29	6	30,00	Cukup
16-22	4	20,00	Kurang
<15	2	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara >37 dengan

kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 30-36 dengan kategori baik, 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 23-29 dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 16-22 dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara <15 dengan kategori kurang sekali.

### 5. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 63 cm dan skor minimum 11 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 45 cm dan standar deviasi = 11,39. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>62	1	5,00	Baik Sekali
51-61	5	25,00	Baik
39-50	9	45,00	Cukup
28-38	4	20,00	Kurang
<27	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >62 dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 51-61 dengan kategori baik, 9 orang (45,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 39-50 dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 28-38 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara <27 dengan kategori kurang sekali.

### 6. Dayatahan

Berdasarkan hasil tes dayatahan diperoleh skor maksimum adalah 44,13 ml/kg/min dan skor minimum 39,09 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 40,94 ml/kg/min dan standar deviasi = 1,42. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Dayatahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>43,07	1	5,00	Baik Sekali
41,65-43,06	7	35,00	Baik
40,23-41,64	1	5,00	Cukup
38,80-40,22	11	55,00	Kurang
<38,79	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan berkisar antara >43,07 dengan kategori baik sekali, 7 orang (35,00%) memiliki dayatahan berkisar antara 41,65-43,06 dengan kategori baik, 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan berkisar antara 40,23-41,64 dengan kategori cukup, dan 11 orang (55%) memiliki dayatahan berkisar antara 38,80-40,22 dengan kategori kurang.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,00%) memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kecepatan dengan kategori baik, 8 orang (40,00%) memiliki kecepatan dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kecepatan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiunan Kabupaten Dharmasraya adalah cukup.

## 2. Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 11 orang (55,00%) memiliki kelincahan dengan kategori cukup, 2 orang (10,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelincahan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah cukup.

## 3. Kekuatan Otot Perut

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (15,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik, 10 orang (50,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah cukup.

## 4. Kekuatan Otot Lengan

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori baik, 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah cukup.

## 5. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 9 orang (45,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah cukup.

## 6. Dayatahan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan dengan kategori baik sekali, 7 orang (35,00%) memiliki dayatahan dengan kategori baik, 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan dengan kategori cukup, dan 11 orang (55%) memiliki dayatahan dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya tahan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah kurang.

## KESIMPULAN

1. Kondisi fisik kecepatan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.
2. Kondisi fisik kelincahan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.
3. Kondisi fisik kekuatan otot perut pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.

4. Kondisi fisik kekuatan otot lengan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.
5. Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori cukup.
6. Kondisi fisik daya tahan pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya dalam kategori kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. Jurnal Sporta saintika, Vol 3 No 1.
- Emral, E., & Yudi, A. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se- Kabupaten 50 Kota*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 3(1), 1-5.
- Moefti, C., & Atradinal, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang*. Jurnal JPDO, 1(1), 96-101.
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. Jurnal Penjakora Volume 5 No 2, Edisi September 2018.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Yulifri, Y. 2022. *Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO, 5(2), 74-79.
- Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. jm, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.