



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II

Aris Iskandar, Deswandi, Willadi Rasyid, Aldo Naza Putra

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
arisiskandar818@gmail.com, deswandi@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kondisi Fisik; Sepakbola.

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Sepak Bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 52 orang pada SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive*. Pada penelitian ini sampel yang diambil yaitu pemain U14-U17 yang berjumlah 17 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *zig zag run test*, dan kelentukan dengan tes *V-sit and reach test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II yaitu, (1) Kondisi fisik dayatahan pemain dalam kategori sedang. (2) Kondisi fisik kecepatan pemain dalam kategori kurang sekali. (3) Kondisi fisik kelincahan pemain dalam kategori baik. (4) Kondisi fisik kelentukan pemain dalam kategori cukup.

Keywords : *Physical condition; Football*

Abstrack : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the SSB Tri Tunggal Soccer Players at the New Line II FC. This research belongs to the type of descriptive research. the population in this study was all 52 people at SSB Tri Tunggal FC New Line II. Withdrawal of samples with purposive sampling technique. In this study, the samples taken were U14-U17 players, totaling 17 people. The research instruments for physical condition were endurance with the yo-yo intermittent endurance test, speed with the 30 meter run test, agility with the zig zag run test, and flexibility with the V-sit and reach 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 Tri Tunggal FC Barisan Baru II football players, namely, (1) The physical condition of the players' endurance is in the moderate category. (2) The physical condition of the player's speed is in the very poor category. (3) The physical condition of the players' agility is in the good category. (4) The physical condition of the players' flexibility is in the moderate 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 (Moefiti, C., & Atradinal, A., 2019).

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". Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghdapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Rahman, Taufiq & Hermanzoni, 2018).

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”.

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerja sama yang baik dan menuntut pemainnya menguasai teknik-teknik dasar individu yang baik. Teknik dasar merupakan komponen terpenting dalam sepak bola (Alexander, Wright, Taplinger, & Fountain, 2020; Dawidowicz, Zysk, Figurska, Żróbek, & Kotnarowska, 2020). Dalam permainan sepak bola ada 4 teknik dasar yaitu *dribbling*, *passing*, *control*, dan *shooting* menendang bola ke gawang lawan, seorang pemain harus bisa menendang dengan baik dan tepat sasaran (Bettega dkk., 2018; Masrudi, Ardilla, & Wibowo, 2018). Dari sudut pandang penyerang, tujuan sepak bola adalah menembak ke gawang. Menurut Pache (2020) sepak bola menjadi tontonan utama”.

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. Teknik yang dimaksud meliputi teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Tidak hanya teknik dasar saja, akan tetapi penggunaan strategi dan taktik juga sangatlah penting dalam bermain sepakbola. Strategi dan taktik sekilas nampak sama hanya berbeda dalam hal waktu penerapannya. Taktik diterapkan pada saat pertandingan sedangkan strategi dilakukan sebelum pertandingan. Dalam permainan

sepakbola, strategi dan taktik dalam bertanding sangat diperlukan guna memenangkan pertandingan secara sportif.

Menurut (Oktavianus, 2018) Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya. (Haryanto, 2019) menjelaskan bahwa agar performa tubuh dalam keadaan siap untuk melakukan aktifitas yang menantang seperti dalam kondisi berolahraga maka ada baiknya aktifitas olahraga tersebut rutin untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II di Kecamatan Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan yaitu dengan Pelatih Fitri Yanto, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan terjadi penurunan performa pemain pada saat pertandingan Trofeo Persahabatan antara SSB Bumi Sakti FC, SSB Tri Tunggal FC dan SSB Putra Palapa FC. Pada saat pertandingan tim sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II, SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II mengalami kekalahan terlihat pada pertandingan kedua melawan SSB Putra Palapa FC dimana pada pertandingan pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus dan terkontrol dan pemain dapat mengimbangi pemain lawan, dan pemain dapat melaksanakan taktik, strategi dengan baik. Namun, pada pertandingan kedua pemain mulai melakukan kesalahan- kesalahan dalam memberikan *passing* bola dan stamina pemain terlihat menurun saat mengimbangi permainan lawan,

kehilangan konsentrasi di dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama antar tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan dan mengakibatkan tim lawan gampang mencetak gol, sehingga pada akhir pertandingan tim SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II mengalami kekalahan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Seperti yang dikemukakan Barlian (2016) dalam Emral (2022) "penelitian deskriptif hanya dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 52 orang pada SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive*. Pada penelitian ini sampel yang diambil yaitu pemain U14-U17 yang berjumlah 17 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *zig zag run test*, dan kelentukan dengan tes *V-sit and reach test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Dayatahan

Berdasarkan hasil tes dayatahan diperoleh skor maksimum adalah 51,66 ml/min/kg dan skor minimum 39,09

ml/min/kg. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 44,79 ml/min/kg dan standar deviasi = 4,79. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<55	0	0	Tinggi
51-55	3	17,65	Sangat baik
45-50	3	17,65	Baik
38-44	11	64,71	Sedang
35-37	0	0	Rendah
<35	0	0	Sangat Rendah
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 17 orang sampel, 3 orang (17,65%) memiliki dayatahan berkisar antara 51-55 dengan kategori sangat baik, 3 orang (17,65%) memiliki dayatahan berkisar antara 45-50 dengan kategori baik, dan 11 orang (64,71%) memiliki dayatahan berkisar antara 38-44 dengan kategori sedang.

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 4,78 detik dan skor minimum 5,75 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 5,16 detik dan standar deviasi = 0,26. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
3,58-3,91	0	0	Baik Sekali
3,92 – 4,34	0	0	Baik
4,35 – 4,72	0	0	Sedang
4,73 – 5,11	8	47,06	Kurang
5,12-5,50	9	52,9	Kurang Sekali

		4	
Jumlah	1 7	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 17 orang sampel, 8 orang (47,06%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,73 – 5,11 dengan kategori kurang, 9 orang (52,94%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12 – 5,50 dengan kategori kurang sekali.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 6,44 detik dan skor minimum 8,44 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,14 detik dan standar deviasi = 0,59. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<5,6	0	0	Sempurna
6,7 – 5,7	6	35,29	Baik Sekali
7,8 – 6,8	9	52,94	Baik
8,9 – 7,9	2	11,76	Cukup
>9,0	0	0	Kurang
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 17 orang sampel, 6 orang (35,29%) memiliki kelincahan berkisar antara 6,7-5,7 dengan kategori baik sekali, 9 orang (52,94%) memiliki kelincahan berkisar antara 7,8-6,8 dengan kategori baik dan 2 orang (11,76%) memiliki kelincahan berkisar antara 8,9-7,9 dengan kategori cukup.

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes kelentukan diperoleh skor maksimum adalah 20,1 cm dan skor minimum 9,3 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15,05 cm dan standar deviasi = 3,11. Agar lebih jelasnya deskripsi data

kelentukan dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>19,7	1	5,88	Baik Sekali
16,6-19,6	4	23,53	Baik
13,5-16,5	6	35,29	Cukup
10,4-13,4	5	29,41	Kurang
<10,3	1	5,88	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,88%) memiliki kelentukan berkisar antara >19,7 dengan kategori baik sekali, 4 orang (23,53%) memiliki kelentukan berkisar antara 16,6-19,6 dengan kategori baik, 6 orang (35,29%) memiliki kelentukan berkisar antara 13,5-16,5 dengan kategori cukup, 5 orang (29,41%) memiliki kelentukan berkisar antara 10,4-13,4 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,88%) memiliki kelentukan berkisar antara <10,3 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Dayatahan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (17,65%) memiliki dayatahan dengan kategori sangat baik, 3 orang (17,65%) memiliki dayatahan dengan kategori baik, dan 11 orang (64,71%) memiliki dayatahan dengan kategori sedang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa dayatahan pemain sepak bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II adalah sedang. Dengan demikian, pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikatakan belum memiliki kesiapan untuk bermain dalam

waktu yang lebih lama dan intensitas tinggi.

2. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa 8 orang (47,06%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang, 9 orang (52,94%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kecepatan pemain sepak bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II adalah kurang sekali. Hasil ini membuktikan bahwa kemampuan kecepatan kurang sekali ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan sprint saat serangan balik belum begitu optimal, selalu dapat di stel bola oleh lawan. Karena jika seorang pemain tidak memiliki kecepatan yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemain tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

3. Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 6 orang (35,29%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 9 orang (52,94%) memiliki kelincahan dengan kategori baik dan 2 orang (11,76%) memiliki kelincahan dengan kategori cukup. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelincahan pemain sepak bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II adalah baik. Hasil ini membuktikan bahwa kemampuan kelincahan pemain sudah baik, tetapi kalau tidak dibarengi dengan latihan yang disiplin, bisa saja tingkat kelincahan pemain akan menurun dan mempengaruhi kemampuan teknik disaat pertandingan. karena kelincahan salah satu unsur kondisi fisik yang

sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

4. Kelentukan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,88%) memiliki kelentukan dengan kategori baik sekali, 4 orang (23,53%) memiliki kelentukan dengan kategori baik, 6 orang (35,29%) memiliki kelentukan dengan kategori cukup, 5 orang (29,41%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang dan 1 orang (5,88%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelentukan pemain sepak bola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II adalah cukup. Hasil ini membuktikan bahwa kemampuan kelentukan pemain SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II sudah cukup baik, tetapi kalau tidak dibarengi dengan latihan yang disiplin, bisa saja tingkat kelentukan pemain akan menurun dan mempengaruhi kemampuan teknik disaat pertandingan. karena kelentukan salah satu unsure kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

SIMPULAN

1. Kondisi fisik dayatahan pemain sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II dalam kategori sedang.
2. Kondisi fisik kecepatan pemain sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II dalam kategori kurang sekali.
3. Kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II dalam kategori baik.

4. Kondisi fisik kelentukan pemain sepakbola SSB Tri Tunggal FC Jajaran Baru II dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. 2020. *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104.
- Atradinal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. *Jurnal Sporta saintika*, Vol 3 No 1.
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. 2018. *Teaching tactics and technique in football: Conceptions of basic categories coaches*. *Retos*, (33), 112–117.
- Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Żróbek, S., & Kotnarowska, M. 2020. *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. *Cities*, 98.
- 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.
- Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. 2022. *Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 99-102.
- Haryanto, J., & Welis, W. 2019. *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Masrudi, M. I., Ardilla, F., & Wibowo, I. K. 2018. *Fusion of Feedforward and Feedback Control Using Fuzzy for Active Handling and Dribbling System in MSL Robot Soccer*. In M. F.D., A. I., B. F.N.C., Z. A., & A. M.E. (Eds.), 20th International Electronics Symposium on Engineering Technology and Applications, IES-ETA 2018 (pp. 216–223).
- Moefti, C., & Atradinal, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 96-101.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. 2018. *Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21.
- Pache, G. 2020. *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85– 96.
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2018. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 389-394.
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. *Jurnal Penjakora Volume 5 No 2*
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- 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