



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung

Rendi Rahma Yunda, Suwirman, Emral, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
rendirahmayunda10@gmail.com, swirman@fik.ac.id, emral_abus@yahoo.co.id,
haripalawanis@fik.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepak bola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini rendahnya prestasi SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung, Adapun aspek yang menjadi dugaan merupakan kondisi fisik. Diadakannya penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi. Jenis penelitian ini *deskriptif*. Sampel yang di gunakan pada penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan *totoal sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Daya tahan diukur dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, kecepatan dengan lari 30 meter, kelincahan *Illinois Agility*, Koordinasi Matakaki menggunakan *Tes soccer wall volly* dan daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jum*. Kondisi fisik pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung kategori cukup karena 1) Daya ledak otot tungkai atlet SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung kategori cukup. 2) Kecepatan pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung berada pada kategori kurang. 3) Daya tahan aerobik pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung berada pada kategori Buruk. 4) Kelincahan atlet bola berada pada kategori kurang sekali. 5) Koordinasi matakaki pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung kurang sekali

Keyowrds : *Physical Condition, Football*

Abstract : *The problem in this study is the low achievement of SSB Putra Persebagan Junior in Sijunjung Regency. The aspect that is suspected is physical condition. Conducted research to find out the causes of low achievement. This type of research is descriptive. The sample used in this study amounted to 20 people using total sampling. Data collection was carried out by conducting tests and measurements on each element of the physical condition. Endurance was measured by Yo-yo Intermittent Recovery, speed by running 30 meters, Illinois Agility, Matakaki Coordination using Soccer Wall Volly Test and leg muscle explosive power by Standing Broad Friday. The physical condition of the SSB Boys Persebagan Junior players in Sijunjung Regency is in the moderate category because 1) The explosive power of the limb muscles of the SSB Boys Persebagan Junior athletes in Sijunjung Regency is in the moderate category. 2) The speed of the SSB Putra Persebagan Junior Sijunjung players is in the less category. 3) The aerobic endurance of the Boys' SSB Persebagan Sijunjung Regency Junior players is in the Poor category. 4) The agility of ball athletes is in the very less category. 5) There is very little coordination between the ankles of the SSB Putra Persebagan Junior Sijunjung players*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi telah berkembang dalam berbagai cara, dari olahraga individu hingga olahraga tim atau kelompok. Olahraga prestasi merupakan suatu olahraga yang dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sehingga atlet dapat mencapai suatu prestasi baik di tingkat daerah, nasional dan internasional, salah satunya adalah sepak bola, dalam sepak bola kita harus menguasai bola, lawan, transisi dan menyerang (Emral 2021), teknik, taktik dan fisik harus dimiliki oleh pemain agar dapat bermain dengan baik.

Dari menjamurnya olahraga prestasi penting diadakannya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan sepakbola, Lawanis (2019) menyampaikan prestasi tidak akan pernah tercapai walaupun teknik, taktik dan mental sudah bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik. Jadi pentingnya kondisi fisik itu diberikan dengan pelatih agar dapat memaksimalkan bakat dan teknik yang ada melalui pembinaan dan perkembangan program latihan secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang baik. Tujuan diadakannya penelitian ini guna menganalisis kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung.

SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung sudah banyak mengikuti kejuaraan antar SSB yang dilaksanakan di Kabupaten Sijunjung. Prestasi atlet sepakbola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung walaupun proses latihannya terjadwal, dan atlet yang mempunyai teknik, taktik, mental, motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang diharapkan belumlah menggembirakan.

Berdasarkan observasi di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan,

kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan, perkembangan dan kemampuan tim sepakbola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung dimasa yang akan datang. Menurut Suwirman (2018) Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting guna dapat melaksanakan Teknik dan taktik yang benar (Sepriadi, 2018).

METODE

Penelitian ini tergolong kepada penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya ledak pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung. pengambilan sampel menggunakan *total sampling* jika semua populasi tidak terlalu banyak yaitu sebanyak 20 orang, instrumen yang Daya tahan diukur dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, kecepatan dengan lari 30 meter, kelincahan *Illinois Agility*, Koordinasi Mata kaki menggunakan *Tes soccer wall volly* dan daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jum*, Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan teknik *statistic deskriptif*.

HASIL

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor yang meningkatkan performa atletik (Ridwan, 2020). Pelatihan kondisi fisik, yang menekankan pada efektivitas kerja tubuh, merupakan prosedur berulang yang

sistematis dan bertahap untuk peningkatan dan pemeliharaan (Bafirman 2019).

1. Daya Tahan Aerobik

Tabel 1. Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<520	10	50%	Sangat Buruk
520-1000	5	25%	Buruk
1040-1480	2	10%	Dibawah Rata-rata
1520-1960	3	15%	Rata-Rata
2000-2400	0	0%	Baik
> 2400	0	0%	Sangat Baik
Jumlah	20	100%	

Hasil frekuensi kemampuan daya tahan siswa SSB putra persebagan junior kabupaten sijunjung memiliki nilai rata-rata 718 dengan demikian dapat disampaikan daya tahan aerobik kategorikan buruk. Terlihat dari 20 orang sampel, 3 orang siswa SSB (15%) dengan kategori rata-rata. 2 orang siswa SSB (10%) dengan kategori di bawah rata-rata. 5 orang siswa SSB (25%) ber kategori buruk. Dan 10 orang siswa SSB (50%) kategori sangat buruk, untuk kategori sangat baik dan baik sekali tidak ada.

2. Kelincahan

Tabel 2. Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≤9.5	0	0%	Baik Sekali
9.6 – 10.5	0	0%	Baik
10.6 – 11.5	2	10%	Cukup
11.6 – 12.5	5	25%	Kurang
≥12.6	13	65%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Hasil frekuensi kemampuan kelincahan siswa SSB putra persebagan junior kabupaten sijunjung dengan nilai rata-rata 13,6 dapat di sampaikan kelincahan berada pada kategori kurang sekali. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang siswa SSB (10%) dengan kategori

cukup. 5 orang siswa SSB (25%) dengan kategori kurang. 13 orang siswa SSB (65%) kategori kurang sekali, untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada.

3. Kecepatan

Tabel 3. Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
3.58 - 3.91 detik	0	0%	Baik Sekali
3.92 – 4.34 detik	2	10%	Baik
4.35 – 4.72 detik	4	20%	Sedang
4.73 – 5.11 detik	12	60%	Kurang
5.12 - 5.50 detik	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Kemampuan kecepatan siswa SSB putra persebagan junior kabupaten sijunjung dengan nilai rata-rata 4,8 dapat di sampaikan kecepatan berada pada kategori kurang. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang siswa SSB (10%) dengan kategori Baik. 4 orang siswa SSB (20%) dengan kategori sedang. 12 orang siswa SSB (60%) kategori kurang, 2 orang siswa SSB (10%) dengan kategori kurang sekali, untuk kategori baik sekali tidak ada.

4. Koordinasi Matakaki

Tabel 4. Koordinasi Matakaki

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<9	13	50%	Kurang sekali
10-11	3	25%	Kurang
12-13	4	10%	Cukup
14-15	0	15%	Baik
>16	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	20	100%	

Kemampuan Koordinasi matakaki siswa SSB putra persebagan junior kabupaten sijunjung dengan nilai rata-rata 6,95 dapat di sampaikan koordinasi mata kaki berada pada kategori kurang Sekali. Terlihat dari 20 orang sampel, 4 orang siswa SSB (20%) dengan

kategori cukup. 3 orang siswa SSB (15%) dengan kategori kurang. 13 orang siswa SSB (65%) kategori kurang sekali, dengan kategori baik dan baik sekali tidak ada.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 5. Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 1,4	2	10%	Kurang Sekali
1,5-1,8	3	15%	Kurang
1,9-2,2	7	35%	Cukup
2,3-2,7	6	30%	Baik
> 2,8	2	10%	Baik Sekali
Jumlah	20	100%	

Kemampuan daya ledak otot tungkai siswa SSB putra persebagan junior kabupaten sijunjung dengan nilai rata-rata 2,1 dapat di sampaikan daya ledak otot tungkai berada pada cukup. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang siswa SSB (10%) dengan kategori baik sekali. 6 orang siswa SSB (30%) dengan kategori baik. 7 orang siswa SSB (35%) kategori cukup, 3 orang siswa SSB (15%) dengan kategori kurang, 2 orang siswa SSB (10) dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Daya tahan yang kurang baik akan menyebabkan teknik dasar yang tidak terkendali, hal ini dapat dilihat pada permainan sepak bola jika daya tahan aerobik buruk performa akan terhambat dalam meraih prestasi. Daya tahan aerobik adalah kesanggupan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang lama yang pegerahan energinya menggunakan oksigen (Atradinall 2018). Daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Arnando 2022). Jadi hal ini tentu sangat perlu diperhatikan oleh para pelatih guna

mencapai prestasi yang diinginkan.

Dengan melihat hal ini, kita pun paham bahwa untuk menjaga daya tahan aerobik, tubuh seseorang harus dalam keadaan berfungsi penuh secara menyeluruh, termasuk jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Menurut Bafirman (2013), curah jantung, sistem pernapasan, kemampuan memasok oksigen ke darah, dan konsumsi oksigen otot semuanya berdampak pada angka Vo_2 Max. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan, karena itu dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) dan *aerobik endurance* (Sepriadi 2018).

Putra (2022) Kelincahan merupakan bergerak secepatnya dengan berpindah tepat dari satu titik ke titik yang lain dengan bisa mengatur keseimbangannya Irawadi (2018). Derajat kondisi fisik seorang atlet ditentukan oleh kelincahannya. Kemampuan mengubah postur tubuh seseorang akan menentukan seberapa lincah mereka. Melakukan latihan secara teratur seperti lari zig-zag dan sutle dapat membantu siapa pun mendapatkan kelincahan yang baik.

Kecepatan pelari jarak jauh dan kecepatan pemain sepak bola adalah dua hal yang sangat berbeda. Karena saat menggiring bola yang sangat cepat, misalnya, pemain sepak bola melakukan sprint. Kemampuan pemain untuk meningkatkan kecepatannya agar dapat mencapai kecepatan maksimumnya dengan cepat sangatlah penting. Sepak bola adalah permainan di mana keterampilan dan akurasi tidak selalu menjadi perhatian utama; sebaliknya, berbagai elemen lain sangat penting. Kecepatan adalah salah satunya merupakan kualitas utama bagi pemain sepak bola profesional.

Kecepatan mempunyai peran penting dalam permainan sepak bola, seperti kecepatan menggiring bola, hal ini perlu ditngkatkan lagi seperti latihan latihan lari sprint, lari bolak balik (Arsil 2015), senada dengan Zulfahri (2022) kecepatan dapat diatasi dengan latihan yang continui, memperbaiki status gizi, berolahraga dengan teratur serta memperbaiki pola hidup yang lebih baik.

Koordinasi mata – kaki yang merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola (Kiram 2019). Koordinasi yang baik dapat bermanfaat bagi pemain untuk memenangkan suatu pertandingan dan meningkatkan prestasi. kontrol bola yang ketat, tipuan tubuh dan kaki, sinkronisasi mata-kaki, dan arah tiba-tiba. Semua itu jelas membutuhkan banyak latihan dalam jangka waktu yang lama guna meningkatkan kemampuan dribbling sang atlet.

Daya ledak atau daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktifitas setiap cabang olahraga (Arnando, 2019). Daya ledak (*explosivepower*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat (Hardiansyah 2016). Jadi daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan tendangan dengan kuat dan cepat. Dalam permainan sepak bola daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan sekali karena untuk dapat melakukan tendangan yang menghasilkan tendangan yang baik dan tepat sasaran, maka harus dilakukan dengan kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan Terhadap Kondisi Fisik pemain SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten

Sijunjung dapat disampaikan bahwa daya tahan yang dimiliki berada pada taraf buruk, kelincahan berada pada kategori kurang sekali, kecepatan berada pada kategori kurang, dan koordinasi mata-kaki berada pada kategori kurang sekali sedangkan daya ledak otot tungkai berada pada kategori cukup.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap ini dapat berguna bagi pembacaan, pelatih seok bola SSB Putra Persebagan Junior Kabupaten Sijunjung dan teman-teman semuanya

DAFTAR PUSTAKA

- Arnando, M. M., I. W. 2019. *View of Contribution of Arm Muscle ExplosionPower to Speed of Tennis Service*. Performa.<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/po.v4i01.33>
- Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. 2022. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. 2019. *Pembentukan kondisi fisik*.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media

- Emral, E., & Yudi, A. A. 2021. Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-5.
- Hardiansyah, S. 2016. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Kiram, Y. 2019. Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola (ssb) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.
- Lawanis, H., & Suci Nanda Sari, F. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Journal Performa*, 4(1)
- Putra, A., Yulifri, Y., Emral, E., & Lawanis, H. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 7-13.
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. 2018. Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 121-127.
- Suwirman, Ihsan, Nurul, Sepriadi, S.2018. Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kodisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumbar. *Jurnal : Sport Santika* Volume, 3 Nomor 1 : 410-422
- Zulbahri, Z. 2022. Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.