



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Porma Muaro Takung U16

Riski Anwar, Atradinal, Rika Sepriani, Yulifri

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,
Indonesia

riskianwar165@gmail.com, atr_pykh@yahoo.com,

rikasepriani@fik.unp.ac.id, yulifri@yahoo.co.id

Kata Kunci : Kondisi fisik sepakbola

Kunci

Abstrak : Masalah dalam penelitian yaitu tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Porma Muaro Takung U16. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik klub SSB Porma Muaro Takung U16. Hasil yang diperoleh adalah. 1.) Rata-rata review koordinasi mata kaki pemain Porma Muaro Takung U16 Kabupaten Sijunjung adalah 11,85 yang termasuk kategori sedang. 2.) Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 180 cm yang termasuk kategori sedang. 3.) Rata-rata review kelincahan pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 11 detik yang dikategorikan Cukup. 4.) Rata-rata speed review pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 5 detik yang dikategorikan kurang. 5.) Review rata-rata daya tahan aerobik pemain SSB Porma Muaro Takung U16 Sijunjung adalah 662 meter yang dikategorikan cukup.

Keyowrds : Football physical condition

Abstract : *Problem in research, namely the level of physical condition of the soccer players at the Porma Muaro Takung club. The purpose of this study is to determine and describe the physical condition of the Porma Muaro Takung club. The results obtained were. 1.)The average eye-toe coordination review of Porma Muaro Takung U16 players in Sijunjung Regency is 11.85 which is categorized as moderate. 2.) The average leg muscle explosive power owned by SSB Porma Muaro Takung U16 players in Sijunjung Regency is 180 cm which is categorized as medium. 3.) The average agility review of the U16 Porma Muaro Takung SSB players in Sijunjung Regency is 11 seconds which is categorized as Enough.4.) The average speed review of SSB Porma Muaro Takung U16 Sijunjung players is 5 seconds which is categorized as less. 5.) The average aerobic endurance review of SSB Porma Muaro Takung U16 Sijunjung players is 662 meters which is categorized as sufficient.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat. Sekarang ini keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari masyarakat, karena olahraga sudah banyak disenangi masyarakat, orang tua, remaja maupun anak-anak. Didalam artikel (Amra, 2016). "Dengan melakukan aktivitas fisik olahraga bisa mendapatkan sebuah prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa, dan negara, dengan event yang diadakan dari tingkat Nasional maupun International" (Surohmat & Yudi, 2020). Kegiatan olahraga memiliki tahapan Ketika melakukan olahraga diantaranya pemanasan harus diikuti sebelum melakukan kegiatan olahraga, pemanasan berguna untuk mencegah terjadinya cedera karena pada waktu olahraga detak jantung berdetak lebih cepat (Afandi & Alnedral, 2019)

Menurut Aji didalam (Hita, 2020) Sepak bola adalah olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat secara umum dan dapat dengan mudah ditemui Menurut (Isin & Melekoğlu, 2020) Menurut (Yulifri 2012) "Permainan sepak bola merupakan suatu kegiatan bermain yang sangat kompleks". Artinya banyak unsur keterampilan yang mempengaruhi permainan sepak bola itu sendiri seperti: keterampilan teknik, taktik, dan mental sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan bahkan menjadi salah satu penentu dalam keberhasilan

permainan sepak bola. "Disamping olahraga yang terpopuler sepak bola memiliki resiko cedera yang sangat tinggi". Menurut (Lopes & Machado, 2021) Pemain sepak bola juga harus memiliki tingkat kreativitas yang baik dalam permainan. Menurut (Luxbacher) didalam (Atradinal & Sepriani, 2017). Masing-masing tim pada sepak bola mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus. "Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan sebuah prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu terhadap suatu program latihan dilakukan dengan sistematis, berencana, dan progresif dan memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat, serta program latihan kondisi fisik harus disusun secara teliti kemudian dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya" (Ridwan, 2020). "Banyak hal yang mempengaruhi sikap seorang atlet Ketika melaksanakan Latihan sepak bola, dari segi fisik ataupun psikis, kondisi fisik seorang atlet tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak adanya kemauan dari

diri atlet untuk melakukan Latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh” (Irfan et al., 2020).

“Kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya yang artinya bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik diperlukan usaha, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus ada pada seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga semua kondisi fisiknya harus ada perkembangan dan peningkatan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga” Menurut Grosser dalam (Syafuddin 2016), “Kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga meliputi: (1) daya tahan, (2) kecepatan, (3) kelenturan, dan (4) kekuatan”.(Ridwan, 2020). “selain terhadap peningkatan teknologi kondisi fisik juga berpengaruh terhadap meningkatkan taktik. Ketika tidak bisa memiliki Teknik yang bagus dan dalam kondisi fisik yang prima, taktik yang diperbaiki tidak akan berhasil. Kondisi fisik yang dibina secara khusus harus didasarkan pada kebutuhan teknik dan juga taktik dalam keadaan menyerang atau diserang” (Maizan & Umar, 2020)

“Berbicara tentang prestasi olahraga yakni suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan insan

olahraga” (Saputra & Aziz, 2020). “Dalam peningkatan prestasi seorang atlet factor yang terpenting adalah kondisi fisik, terlepas dari penguasaan teknik, taktik, dan mental dan Seberapa besar penting pencapaian sebuah prestasi olahraga berpengaruh terhadap kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan.. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling utama terhadap keberhasilan anak meraih prestasi puncak” (Ridwan, 2020).” Elemen dari kondisi fisik terdiri: Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan/ kelenturan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi” (Ridwan, 2020). “Melalui latihan kondisi fisik dan kebugaran jasmani atlet dapat mempertahankan atau meningkatkan yang berhubungan dengan keterampilan aktivitas kondisi fisik maupun dengan kesehatan secara umum, dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari” (Rizhardy, 2019).

Dilihat beberapa pendapat yang dikemukakan oleh pendapat ahli sehingga bisa dijelaskan yaitu kondisi fisik merupakan kondisi dari fisik atau tubuh kita apakah baik atau buruk yang sangat menunjang dalam olahraga prestasi yang meliputi beberapa unsur yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan,

kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik perlu dilakukan pembinaan terhadap kondisi fisik tersebut yang berhubungan dengan cabang olahraga yang dilakukan oleh atlet tersebut dimana pembinaan disini bertujuan terhadap peningkatan kemampuan biomotorik diperlukan dalam meningkatkan sebuah prestasi terhadap olahraga yang disukai.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung yaitu *coach* Khairul, bahwa menurut beliau banyak elemen yang mengakibatkan klub Porma Muaro Takung sering terjadi kekalahan dalam beberapa pertandingan. Salah satunya yaitu terjadinya penurunan performa pemain Ketika pertandingan. Kondisi ini terlihat pada beberapa pertandingan sebelumnya dalam laga trofeo dan persahabatan porma mengalami 3 kekalahan dan hanya satu kali mengalami kemenangan terlihat signifikan pada ulasan pertandingan, dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, di babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang

baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung mengalami kekalahan.

Dari uraian di atas didalam permainan sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik Ketika pertandingan sebab didalam sepakbola kedua tim bermain dalam waktu 2x45 menit, kebutuhan kondisi fisik berperan dalam pemain sepakbola pada umumnya, kebutuhan daya tahan yang lama dengan demikian pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik maka setiap pemain wajib mempunyai energiseperti daya tahan umum atau daya tahan *aerobik* yang baik dalam permainan sepakbola.

"Daya tahan aerobik adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Tingkat daya tahan aerobik tiap-tiap atlet berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya: keturunan, umur, pola hidup, latihan, lingkungan, status gizi dan teknologi (Deswandi, 2015).

Dalam permainan sepakbola daya tahan yang bagus sangat diperlukan oleh setiap pemain, karena jika pemain memiliki daya tahan yang baik, maka pemain akan dapat bermain tanpa mengalami kelelahan, dan bisa bermain dengan bagus. Dan begitu sebaliknya, jika pemain tidak mempunyai daya tahan yang bagus, maka pemain akan cepat kelelahan". (Rizhardy, 2019).

“Daya Ledak Otot Tungkai, Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power yang diperlukan dalam sepakbola adalah otot tungkai”(Rizhardy, 2019). “Gaya eksplosif adalah salah satu jenis daya ledak yang sangat dibutuhkan untuk pergerakan cepat dan pergerakan yang kuat, kedua elemen ini saling mempengaruhi” (Aljundy et al., 2019). “Dayaledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena dayaledak otot tungkai sangat diperlukan oleh pemain sepakbola untuk melaku-kan tendangan dan lompatan “(S, 2018)

“Kecepatan Pemain, Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu” (Rizhardy, 2019). Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat, dalam semua cabang olahraga kelincahan memang sangat dibutuhkan. Didalam sepakbola kelincahan dibutuhkan untuk melakukan menipu atau melewati lawan, dan untuk merubah posisi dengan cepat agar pemain bisa mencari posisi baru untuk

meminta bola dari pemain lain. Jadi kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, jika kelincahan tidak dimiliki oleh pemain sepakbola, maka pemain akan sulit untuk merubah arah dan posisinya dengan cepat dan akan sulit untuk melewati lawan.

“Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan gerakan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi” (Syafuddin, 2011) Koordinasi (*coordination*) adalah bagian dari kondisi fisik yang sulit di defenisikan dengan benar, sebab fungsi dari beberapa elemen kondisi fisik sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarafan pusat. (*central nervous system*).

METODE

Jenis penelitian adalah kualitatif menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung U16. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan Total sampling.. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kondisi fisik berupa ; kelentukan dengan *flexiometer*, koordinasi mata kaki dengan melambungkan bola ke sasaran dengan jarak 2 meter, daya ledak otot tungkai dengan *standing board jump*, kelincahan dengan *t test*, kecepatan dengan lari 30 meter dan daya tahan Vo2Max dengan tes *yo-yo test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Koordinasi Mata kaki

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

Kategori	Kelas interval	Jumlah	Persentase (%)
Baik Sekali	17>15	2	10%
Baik	13 – 14	5	25%
Cukup	10 – 12	10	50%
Kurang	8 – 9	3	15%
Kurang Sekali	<7	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil koordinasi mata-kaki dengan melambungkan bola ke sasaran dengan jarak 2 meter diperoleh skor maksimum adalah 17 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,85, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki pemain Ssb Porma Muaro Takung U16 berada pada kategori cukup.

2. Daya ledak otot tungkai

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	0 - 53	0	0%	Kurang Sekali
2	54 – 114	1	5%	Kurang
3	115 – 239	18	90%	Cukup
4	240 – 300	1	5%	Baik
5	> 301	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes standing board jump skor maksimum adalah 245 cm dan skor minimum 109 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 180, dapat

disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain Ssb Porma Muaro Takung U16 berada pada kategori cukup.

3. Kecepatan

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	5,12-5,50	2	10%	Kurang Sekali
2	4,73-5,11	8	40%	Kurang
3	4,35-4,72	7	35%	Cukup
4	3,92-4,34	3	15%	Baik
5	3,58-3,91	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 5,41 dan skor minimum 4.31. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 5 detik dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Ssb Porma Muaro Takung U16 berada pada kategori kurang.

4. Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Int	Fa	Fr	Keterangan
1	>12,5	1	5%	Kurang Sekali
2	11,6- 12,5	9	45%	Kurang
3	10,6- 11,5	7	35%	Cukup
4	9,5- 10,5	3	15%	Baik
5	< 9,5	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *t-test* diperoleh skor maksimum adalah 12,50 detik dan skor minimum 9,78 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11 detik dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Ssb Porma Muaro Takung U16 berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Koordinasi Mata Kaki

Rata-rata tinjauan koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 11,85 dikategorikan sedang. Artinya pemain belum memiliki kelentukan yang maksimal. Maka diharapkan dengan koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Rata-rata tinjauan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 180 cm dikategorikan sedang. Artinya pemain belum memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

3. Kelincahan

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 11 detik dikategorikan Cukup. Artinya pemain belum memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelincahan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

4. Kecepatan

Rata-rata tinjauan kecepatan yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 5 detik dikategorikan kurang. Artinya pemain belum memiliki kecepatan yang maksimal. Maka

diharapkan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

5. Daya Tahan Aerobik

Rata-rata tinjauan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 adalah 662 meters dikategorikan cukup. Artinya pemain yang mengikuti latihan,

belum memiliki daya tahan aerobik yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa:

1. Koordinasi Mata kaki yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 11,85.
2. Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 180 cm.
3. Kelincahan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 11 detik.
4. Kecepatan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 5 detik.
5. Daya tahan aerobik yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 662 Meters.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljundy, R., Yudi, A. A. 2019. Atlet Sepaktakraw Pstk Kayutanam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 178-185.
- Amra, Q. 2016. Hubungan gaya Reciprocal , Gaya Inclusion Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Sepakbola Pemain SSB Muspan FC Kota Padang.

- Jurnal Menssana*, 1(1), 16–27.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. 2017. Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Caso, S., & van der Kamp, J. 2020. Variability and creativity in small-sided conditioned games among elite soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 48(March 2019), 101645.
- Deswandi. 2015. “Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet”. Penelitian Madya. Hlm. 1-58.
- Hita, I. putu agus dharma et al. 2020. Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2(1), 146–156.
- Ikhwanul Arifan1, Eri Barlian1, A. 2020. Jurnal Performa Olahraga. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. 2020. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2.
- Isin, A., & Melekoğlu, T. 2020. Genu varum and football participation: Does football participation affect lower extremity alignment in adolescents? *Knee*, 27(6), 1801–1810.
- Lopes, A. M., & Machado, J. A. T. 2021. Modeling and visualizing competitiveness in soccer leagues. *Applied Mathematical Modelling*, 92, 136–148.
- Maizan, I., & Umar. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Pratama, E. Y., & Fardi, A. 2018. Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola. 3(2), 42–53.
- Putra, A. T., & S, A. 2020. Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2.
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang.