



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan

Ravi Tri Juliandra¹, Yendrizal²

¹Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

ravitrijuliandra16@gmail.com, mr.yendrizal@gmail.com

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Saat pertandingan melawan tim Prima Costa dalam lanjutan turnamen U-17 di desa Gunung Toar pemain hanya prima dan bagus di babak pertama dan nampak kelelahan dan kehabisan stamina babak kedua. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik dari pemain kuansing Soccer school. Jenis penelitian yaitu penelitian deskriptif. Pemain yang aktif berjumlah sebanyak 70 orang putra, yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 23 orang dari kelompok umur 17 tahun. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Cara pengambilan data primer melalui data yang langsung dikumpulkan langsung peneliti, data sekunder berupa nama pemain dari pelatih. Hasil penelitian tingkat daya tahan 37.6 ml/kg/min (*poor*), tingkat daya otot ledak tungkai 7.4 detik (sangat baik), tingkat kelincahan 14.5 detik ml/kg/min (sedang), tingkat kecepatan 4.7 detik (kurang) serta tingkat kelincahan 14.2 cm (baik).

Keywords : *Physical Conditions, Soccer*

Abstract : During the match against the Prima Costa team in the continuation of the U-17 tournament in the village of Gunung Toar the player was only excellent and good in the first round and the second half the players have begun to look exhausted and run out. This research aims to look at the physical condition of soccer school kuansing players. This type of research is descriptive research. The active players numbered 70 sons, who were sampled in this study which amounted to 23 people from the age group of 17 years. The method of sampling uses the purposive sampling method. The method of retrieving primary data through direct data is collected directly by the researcher, secondary data in the form of the name of the player from the coach. The results showed that the average endurance level was 37.6 ml / kg / min (*poor*), the explosive muscle power level of the limb was 7.4 seconds (*very good*), the agility rate was 14.5 seconds ml / kg / min (*medium*), the speed level was 4.7 seconds (*less*) and the level of agility is 14.2 cm (*good*).

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting dalam pembangunan tersebut adalah pembangunan olahraga. Kini pembangunan olahraga telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya. Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif

dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal (Maliki, 2016). Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi nasional di berbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan melahirkan generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, dan disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya.

Supaya hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik. Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, diharapkan mampu mewujudkan tujuan dari undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional serta sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia olahraga (Azidman, 2016) dan menurut Ommani (2013) sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan kerja sama tim. Oleh sebab itu, keberadaan sepakbola dianggap wajar untuk mendapatkan perhatian pemerintah sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola tidak hanya milik masyarakat umum, tetapi juga telah menjadi milik masyarakat intelektual dan kaum hawa. Seiring dengan pesatnya perkembangan pendidikan, prestasi di bidang olahraga harus ditingkatkan. Peningkatan prestasi tersebut didukung oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya cenderung tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Pemain akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Dengan demikian, keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, terutama dalam cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan prestasi pemain sepakbola. Kemampuan kondisi fisik ini sangat berguna dalam permainan sepakbola, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan bermain selama 2x45 menit bersih, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik.

Untuk mencapai tujuan tersebut ditentukan beberapa faktor diantaranya yaitu faktor intrinsik yang berasal dari dalam diri seseorang dan juga adanya faktor ekstrinsik yang berasal dari luar. Faktor intrinsik seperti unsur-unsur dalam kondisi fisik seperti kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kelinchan, koordinasi, kecepatan, kelentukan dsb. Selain itu, kondisi psikologis seperti mental, motivasi dan percaya diri juga berpengaruh terhadap prestasi seseorang.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan pada saat latihan pada hari sabtu tanggal 25 agustus 2018 dan mengikuti turnamen pada hari senin 27 agustus 2018 terlihat bahwa pemain Kuansing Soccer School belum juga dapat hasil yang maksimal atau belum maksimal. Berdasarkan pendapat dari pelatih kepala Noparlin S.Pd bahwa pemain baru saja berkumpul setelah liburan karna setelah lebaran dan tradisi Kuansing Pacu Jalur. Hal ini disebabkan banyak hal, terlihat pada saat pertandingan melawan tim Prima Costa Sentajo Raya dalam lanjutan turnamen U-17 di desa Gunung Toar pemain hanya mampu menunjukan pemain yang prima dan bagus di babak pertama. Pada babak kedua pemain sudah mulai nampak kelelahan dan kehabisan stamina untuk mengimbangi permainan lawan pada babak akhir-akhir, diman pemain sudah kehilangan fokus dan oporan yang sudah banyak tidak tepat sasaran sehingga serangan yang disusun selalu gagal sehingga kesempatan untuk menciptakan peluang sangat minim. Tentu hal ini perlu diperlihatkan karena tanpa adanya tindakan perbaikan tentu pemain lawan dengan mudah melakukan serangan ke dalam pertahan Kuansing Soccer School, sehingga dengan mudah menciptakan gol ke gawang lawan. Jika hal ini terus diabaikan dan dibiarkan maka peningkatan prestasi pemain akan sulit tercapai.

Dengan demikian prestasi pemain semakin rendah, jika masalah tersebut dibiarkan berlanjut, maka hal tersebut dapat menghambat tujuan kedepan pemain Kuansing Soccer School dalam meraih prestasi yang diharapkan. Menyikapi hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian tentang " Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan ".

METODE PENELITIAN

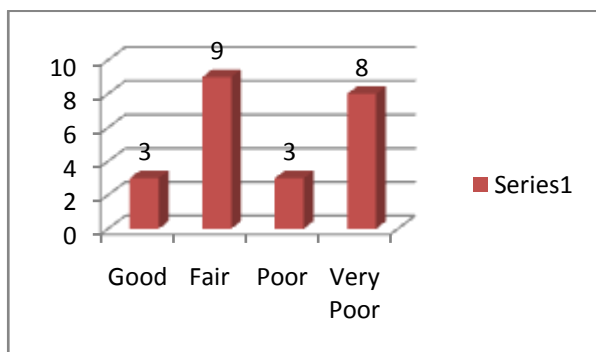
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini pemain yang aktif berjumlah sebanyak 70 orang putra, dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 23 orang dari kelompok umur 17 tahu. Cara pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*. Cara pengambilan data primer melalui data yang langsung dikumpulkan langsung oleh peneliti. Sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama pemain dari pelatih Kuansing Soccer School. perhitungan persentase seperti rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Daya tahan aerobic

Berdasarkan data daya tahan (*bleep test*) yang diperoleh dari 23 orang yang berasal dari pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan, diperoleh rata sebesar 37.6 median sebesar 39.2 dan standar deviasi sebesar 6.2. untuk lebih jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada Histogram 1:

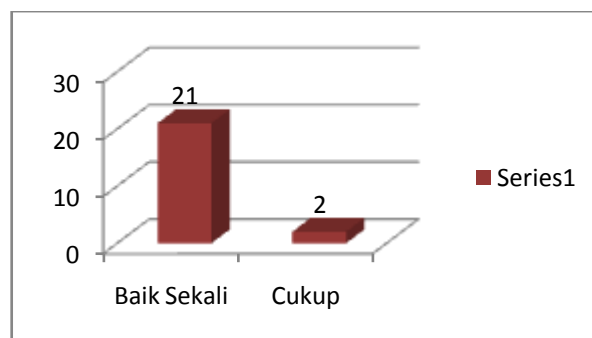


Histogram 1. Data daya tahan

Berdasarkan dari histogram 1 didapatkan data bahwa dari 23 orang, 3 orang (13%) memiliki daya tahan aerobik kategori *good*, 9 orang (39.2%) memiliki daya tahan Aerobik kategori *fair*, 3 orang (13%) memiliki daya tahan aerobik kategori *poor* dan 8 orang (34.8%) kategori *very poor*.

2. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan data daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) yang diperoleh dari 23 orang yang berasal dari pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan diperoleh rata sebesar 2.47 median sebesar 2.5 dan standar deviasi sebesar 0.17. untuk lebih jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada Histogram 2:

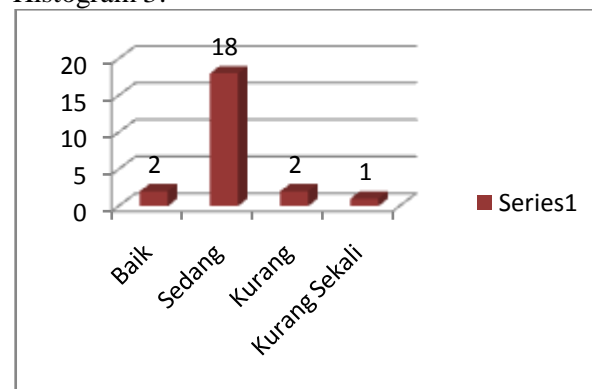


Histogram 2. Data daya ledak otot tungkai

Dari histogram 2 didapatkan data bahwa dari 23 pemain, sebagian besar orang (91.3%) memiliki daya ledak otot tungkai kategori baik sekali, dan 2 orang (8.7%) memiliki daya ledak otot tungkai kategori cukup. Rata-rata daya ledak otot tungkai pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan adalah termasuk kategori baik.

3. Kelincahan

Berdasarkan data kelincahan (*zig-zag run*) yang diperoleh dari 23 orang yang berasal dari pemain Kuansing soccer school di Teluk Kuantan, diperoleh rata sebesar 14.5 median sebesar 14.4 dan standar deviasi sebesar 0.93. untuk lebih jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada Histogram 3:

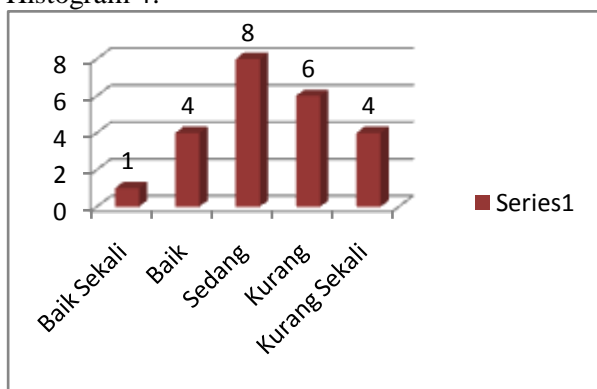


Histogram 3. Data kelincahan (*zig-zag run*)

Dari histogram 3 didapatkan data bahwa dari 23 pemain, lebih dari setengah pemain (78.3%) memiliki kelincihan kategori sedang, 2 orang (8.7%) memiliki kelincihan kategori baik dan kurang, dan 1 orang (4.3%) memiliki kelincihan kategori kurang sekali Rata-rata kelincihan pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan adalah termasuk kategori sedang.

4. Kecepatan

Berdasarkan data kecepatan (lari 30 meter) yang diperoleh dari 23 orang yang berasal dari pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan, diperoleh rata sebesar 4.77 median sebesar 4.6 dan standar deviasi sebesar 0.56. untuk lebih jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada Histogram 4:

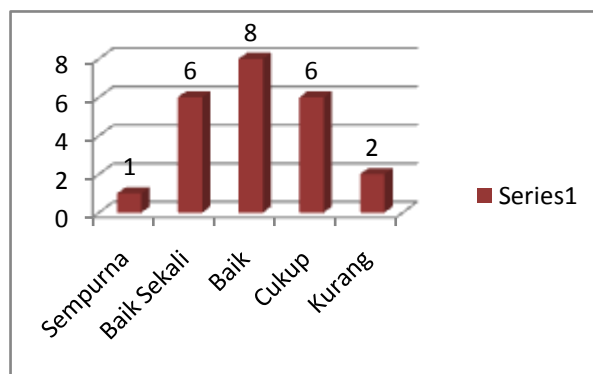


Histogram 4. Data Kecepatan (lari 30 meter) pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan.

Dari histogram 4 dari histogram 1 didapatkan data bahwa dari 23 orang, 8 orang (34.8%) memiliki Kecepatan (lari 30 meter) kategori baik sekali, 6 orang (26.7%) memiliki Kecepatan (lari 30 meter) kategori kurang, 4 orang (17.4%) memiliki Kecepatan (lari 30 meter) kategori kurang sekali dan baik, serta 1 orang (4.3%) memiliki Kecepatan (lari 30 meter) kategori baik sekali. Rata-rata Kecepatan (lari 30 meter) pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan adalah termasuk kategori kurang.

5. Kelentukan

Berdasarkan data kelentukan (*flexibility*) yang diperoleh dari 23 orang yang berasal dari pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan, diperoleh rata sebesar 14.2 median sebesar 15 dan standar deviasi sebesar 0.56. untuk lebih jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada Histogram 5:



Histogram 5. Data kelentukan (*flexibility*) pemain kuansing soccer school di Teluk Kuantan.

Dari histogram 4 didapatkan data bahwa dari 23 orang, 8 orang (34.8%) memiliki kelentukan (*flexibility*) kategori baik, 6 orang (26.7%) memiliki kelentukan (*flexibility*) kategori baik sekali dan cukup, 2 orang (8.7%) memiliki kelentukan (*flexibility*) kategori kurang dan baik, serta 1 orang (4.3%) memiliki kelentukan (*flexibility*) kategori sempurna.

PEMBAHASAN

Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diperoleh rata-rata daya tahan aerobik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tergolong kategori *poor*. Artinya, Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik. Apabila daya tahan aerobik yang dimiliki atlet tidak baik, maka akan mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding sehingga teknik yang baik tidak dapat direalisasikan dan mengganggu aktivitas gerakan. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus, maka akan mengakibatkan kegagalan dan prsetasi optimal sukar untuk diraih. Sebaliknya, apabila atlet memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka selalu dapat bergerak dinamis untuk merealisasikan teknik bertanding dengan baik sehingga prestasi bisa diraih.

Dari hasil tes daya tahan aerobik atlet, maka perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Suharno (1993) mengemukakan bahwa latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik

dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan yang lama seperti lari 45 menit. Oleh sebab itu, pertanyaan penelitian terhadap tingkat daya tahan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan dapat terjawab.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tergolong kategori baik. Artinya, pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan telah memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Apabila daya ledak otot tungkai baik, maka dapat mengoptimalkan tenaga pada saat menendang. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki tidak baik, maka tidak dapat menciptakan tendangan yang *maximal*. Lebih lanjut, jika hal ini dibiarkan terjadi secara terus-menerus, maka prestasi optimal sukar untuk diraih.

Lebih lanjut, Harsono (2001) mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih daya ledak otot tungkai antara lain; (1) atlet pemula jangan dilatih dengan metode *Weight Training*, (2) pemanasan dilaksanakan sebaik-baiknya sebelum *Weight Training*, untuk menghindari cedera, dan (3) keseimbangan latihan kekuatan dan kecepatan perlu mendapat perhatian dari pelatih. Para pelatih dapat memberikan latihan *Plyometric*. Bagaimana tingkat kelincahan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan ?

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diperoleh rata-rata kelincahan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tergolong kategori sedang. Artinya, pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan belum memiliki kelincahan yang baik. Apabila kelincahan yang dimiliki baik, maka dapat mempermudah penguasaan teknik, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan atlet. Melakukan gerak tipu dan mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Apabila atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat membantu dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh lawan.

Irawadi (2014) mengemukakan "bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara

melakukan variasi lari dengan zig-zag, berpindah tempat, dan menggabungkan variasi tubuh dengan langkah kaki yang cepat". Dengan demikian kelincahan dapat dilatih secara sistematis melalui program latihan yang telah disusun secara terstruktur, sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan tujuan latihan. Oleh sebab itu, pertanyaan penelitian terhadap tingkat kelincahan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan dapat terjawab.

3. Kecepatan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diperoleh rata-rata kecepatan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tergolong kategori kurang. Artinya, rata-rata pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan masih memiliki kelentukan yang kurang.

Pada olahraga sepakbola kecepatan dapat dilihat saat pemain melakukan serangan dalam pertandingan. Serangan yang cepat dan tepat akan mempermudah pemain untuk melakukan serangan yang baru dan menghasilkan point bagi pemain sehingga tim meraih kemenangan.

Dalam pertandingan sepakbola pemain harus melakukan pergerakan dengan cepat dan kuat. Pergerakan yang cepat dapat dilatih dengan meningkatkan kecepatan bergerak yang dilakukan dalam waktu 60 detik. Dengan demikian semakin cepat tendangan yang dilakukan pemain maka semakin baik serangan yang dilakukan. Dengan demikian, pertanyaan penelitian terhadap tingkat kecepatan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan dapat terjawab.

4. Kelentukan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diperoleh rata-rata kelentukan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan tergolong kategori baik. Artinya, rata-rata pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan telah memiliki kelentukan yang baik. Apabila seorang atlet memiliki kelentukan yang baik, maka dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara maksimal dan memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa waktu untuk mendapatkan teknik yang baik. Sebaliknya, apabila seorang atlet tidak memiliki kelentukan yang baik, maka tidak dapat melakukan perluasan gerak sendi dengan baik sehingga tidak dapat menampilkan kualitas gerakan teknik dengan baik.

Kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Harsono (2001) ada beberapa bentuk latihan peregangan yang dipakai untuk mengembangkan kelentukan yaitu: 1) peregangan dinamis, 2) peregangan statis, 3) peregangan pasif, 4) peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) atau peregangan kontraksi-rileksasi. Dengan demikian, pertanyaan penelitian terhadap tingkat kelentukan pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan dapat terjawab.

SIMPULAN

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan adalah 37.6 ml/kg/min tergolong kategori *poor* (kurang)
2. Tingkat daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan adalah 7.4 detik tergolong sangat baik.
3. Tingkat kelincahan (*zig-zag run*) yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan adalah 14.5 detik tergolong sedang
4. Tingkat kecepatan (lari 30 meter) yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan adalah 4.7 detik tergolong kurang
5. Tingkat kelentukan (*flexibility*) yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan adalah 14.2 cm tergolong baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azidman Leo, dkk. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur*. Bengkulu : Universitas Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 1, No 1 tahun 2017. ISSN : 2477-3311.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga-KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- K.Adnan Ommani, (2013). *Survei Kondisi Fisik Siswa Atlet Sepak Bola Siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo*. Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-ilmu

Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Jurnal Ommani K. Adnan, Vol 1, No 1 tahun 2013.

Maliki Osa, dkk. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu UPGRIS tahun 2016*. Jurnal Jendela Olahraga. Vol 5, no 3 Juli 2017. ISSN: 2527-9580. Universitas PGRI Semarang.

Suharno (1993). *Pembelajaran Sepakbola (Konsep dan Metode)*. Bandung.