



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Putra Painan

**Zacky Tsabitul Azmi, Yulifri, Suwirman, Muhammad Arnando**

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

[zacky7run@gmail.com](mailto:zacky7run@gmail.com) , [yulifri@yahoo.co.id](mailto:yulifri@yahoo.co.id) , [suwirman@fik.ac.id](mailto:suwirman@fik.ac.id) , [171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Sepak bola

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini rendahnya prestasi SSB Putra Painan, 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 *total 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*, dan daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jum*. Kondisi fisik pemain SSB Putra Painan kategori kurang sekali karena 1) Daya ledak otot tungkai pemain SSB Putra Painan berada pada kategori sedang. 2) Daya tahan aerobik pemain SSB Putra Painan berada pada kategori buruk. 3) Kecepatan pemain SSB Putra Painan berada pada kategori kurang sekali. 4) Kelincahan pemain SSB Putra Painan berada pada kategori kurang sekali.

**Keyowrds** : *Physical Condition, Football*

**Abstract** : *The problem in this study is the low achievement of SSB Putra Painan. 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, and leg muscle explosive power by Standing Broad Friday. The physical condition of the SSB Putra Painan players is in the very poor category because 1) The explosive power of the limb muscles of the SSB Putra Painan players is in the moderate category. 2) The aerobic endurance of the SSB Putra Painan players is in bad category. 3) The speed of the SSB Putra Painan players is in the very low category. 4) The agility of ball athletes is in the very poor category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga prestasi sudah berkembang dalam berbagai cara, dari olahraga individu hingga olahraga tim atau kelompok. 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 (Afrianto, 2023). 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.

Pengembangan olahraga bisa berlangsung sepanjang hayat bagi semua orang dengan pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur Pendidikan dan jalur masyarakat. (Yaslindo, 2019). 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 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan sudah banyak mengikuti kejuaraan antar SSB yang dilaksanakan di Kabupaten Pesisir Selatan. Prestasi pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan walaupun proses latihannya terjadwal, dan atlet yang mempunyai teknik, taktik, mental, motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang diharapkan belum mencapai seperti yang diinginkan.

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

kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan, perkembangan dan kemampuan tim sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan 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, dan daya ledak pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. 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*, dan daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jum*, Sedangkan analisa data yang 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	7	35%	Sangat Buruk
520-1000	10	50%	Buruk
1040-1480	2	10%	Dibawah Rata-rata
1520-1960	1	5%	Rata-Rata
2000-2400	0	0%	Baik
> 2400	0	0%	Sangat Baik
Jumlah	20	100%	

Hasil frekuensi kemampuan daya tahan siswa SSB Putra Painan memiliki nilai rata-rata 728 dengan demikian dapat disampaikan daya tahan aerobik kategorikan buruk. Terlihat dari 20 orang sampel, 1 orang pemain SSB (5%) dengan kategori rata-rata. 2 orang pemain SSB (10%) dengan kategori di bawah rata-rata. 10 orang pemain SSB (50%) ber kategori buruk. Dan 7 orang pemain SSB (35%) kategori sangat buruk. Untuk kategori sangat baik dan baik sekali tidak ada.

### 2. Kecepatan

Tabel 2. 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	2	10%	Kurang
5.12 - 5.50 detik	12	60%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Kemampuan kecepatan pemain SSB Putra Painan dengan nilai rata-rata 5,43 dapat di sampaikan kecepatan berada pada kategori kurang sekali. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang pemain SSB (10%) dengan kategori Baik. 4 orang pemain SSB (20%) dengan kategori sedang. 2 orang pemain SSB (10%) kategori kurang, 12 orang pemain SSB

(60%) dengan kategori kurang sekali, untuk kategori baik sekali tidak ada.

### 3. Kelincahan

Tabel 3. 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	6	30%	Kurang
≥12.6	12	60%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Hasil frekuensi kemampuan kelincahan pemain SSB Putra Painan dengan nilai rata-rata 15,58 dapat di sampaikan kelincahan berada pada kategori kurang sekali. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang pemain SSB (10%) dengan kategori cukup. 6 orang pemain SSB (30%) dengan kategori kurang. 12 orang pemain SSB (60%) kategori kurang sekali, untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada.

### 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 250	2	10%	Sempurna
241 - 250	0	0%	Sangat Baik
231 – 240	4	20%	Baik
221 – 230	10	50%	Sedang
211 - 220	2	10%	Kurang
< 210	2	10%	Sangat Kurang
Jumlah	20	100%	

Kemampuan daya ledak otot tungkai siswa SSB Putra Painan dengan nilai rata-rata 225,60 dapat di sampaikan daya ledak otot tungkai berada pada sedang. Terlihat dari 20 orang sampel, 2 orang pemain SSB (10%) dengan kategori sempurna. 4 orang pemain SSB (20%) dengan kategori baik. 10 orang pemain SSB (50%) kategori sedang, 2 orang pemain SSB (10%) 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 (Atradinial 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 paham bahwa untuk menjaga daya tahan aerobik, tubuh seseorang secara menyeluruh harus dalam keadaan berfungsi penuh 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).

Kecepatan pemain sepakbola dengan kecepatan pelari jarak jauh adalah dua hal yang sangat berbeda. Karena saat menggiring bola, pemain sepakbola melakukan sprint yang sangat cepat. 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 Zulbahri (2022) kecepatan dapat diatasi dengan latihan yang continiu, memperbaiki status gizi, berolahraga dengan teratur serta memperbaiki pola hidup yang lebih baik.

Kelincahan merupakan berpindah tempat dari satu titik ketitik lainnya dengan bergerak secepat mungkin bisa mengatur keseimbangannya. 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.

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 Painan dapat disampaikan bahwa daya tahan yang dimiliki berada pada taraf buruk, kelincahan berada pada kategori kurang sekali, kecepatan berada pada kategori kurang sekali, dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap ini dapat berguna bagi pembaca, pelatih sepak bola SSB Putra Painan dan teman-teman semuanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, H., Jonni, J., suwirman, suwirman, & sari, dessi. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang. *Jurnal JPDO*, 6(1), 47-52
- Arnando, M. M., I. W. (2019). *View of Contribution of Arm Muscle Explosion Power 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 Sainatika*, 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.
- Lawanis, H., & Suci Nanda Sari, F. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Journal Performa*, 4(1).
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Yaslindo, Y., Zarwan, Z., Suwirman, S., & Rasyid, W. (2019). Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan Sangir Jujan
- 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 Kondisi 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.