

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DUSUN STANDAR FC KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA

Revaldi, Deswandi, Arsil, Despita Antoni

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

[Email Revaldi101199@gmail.com](mailto:Revaldi101199@gmail.com), Deswandi@fik.unp.ac.id.

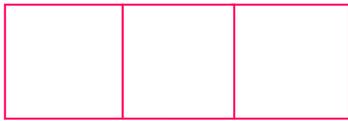
Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.100>

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu menduga bahwa masih rendahnya tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kecepatan dengan test *lari 30 meter*, kelincahan dengan *illionis agility test*, daya tahan *yoyo intermittent recovery*. Teknik analisis data menggunakan *statistic deskriptif presentasi*. Berdasarkan perhitungan uji statistik di dapatka hasil penelitian diperoleh (1) kecepatan yang dominan dimiliki Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tergolong pada kategori **baik sekali**. (2) Kelincahan yang dominan dimiliki Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tergolong pada kategori **kurang sekali**. (3) Daya tahan Yoyo intermittent recovery yang dominan dimiliki Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tergolong pada kategori **Rata-Rata**. 6) kondisi fisik yang dominan dimiliki Pemain Sepakbola Klub Dusun standar Fc Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tergolong pada kategori **Baik Sekali**.

Keyowrds : *Physical Condition*.

Abstract : a quantitative type using descriptive methods. This quantitative research is research based on statistical data. The population in this study was the Fc Koto Baru Dusun Standard Club Football Players, Dharmasraya Regency, with a sample of 15 people. The sampling technique uses total sampling. The data collection technique is physical condition, speed with the 30 meter running test, agility with the Illinois agility test, yo-yo endurance intermittent recovery. The data analysis technique uses descriptive presentation statistics. The problem in this research is that it suspects that the level of physical condition of the standard Dusun Club Football Players at Fc Koto Baru, Dharmasraya Regency is still low. The aim of this research is to determine the physical condition of the Fc Koto Baru Standard Dusun Club Football Players, Dharmasraya Regency. This research is based on statistical test calculations, the research results showed that (1) the dominant speed of the Fc Koto Baru Standard Dusun Club Football



Players, Dharmasraya Regency was classified as very good. (2) The dominant agility of the standard FC Koto Baru Dusun Club Football Players, Dharmasraya Regency is classified as very poor. (3) The dominant endurance of the intermittent recovery Yoyo owned by the standard FC Koto Baru Dusun Club Football Players, Dharmasraya Regency is classified in the Average category. 6) The dominant physical condition of the Fc Koto Baru Standard Dusun Club Football Players, Dharmasraya Regency is classified as Very Good.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini.

Melihat dari pendapat di atas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal didalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lain sebagainya. Sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola yang hadir ditengah-tengah masyarakat kita. Dan diharapkan kedepannya tentu akan berkembang dengan baik pula di masyarakat Indonesia.

kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki

oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud.

METODE

Jenis penelitian ini deskriptif, yang bertujuan mendeskripsikan data yang diperoleh dalam penelitian, Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen kecepatan, kelincahan dan daya tahan pemain sepak bola Dusun Standar FC Koto Baru Dharmasraya

Penelitian ini dilakukan pada lapangan sepakbola Dusun Standar FC Koto Baru Dharmasraya, dilaksanakan pada tanggal 10 Maret tahun 2024.

Populasi penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti (notoatmojo dalam Aditya Kresnawan, 2013;25) populasi dalam penelitian ini adalah sepakbola. Dimana pemain sepakbola U-23 berjumlah 15 orang

Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam penelitian. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikundo, 2010;35-174).

Jenis data dalam penelitian ini adalah data yang bersifat primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang langsung di ambil dari tes dan pengukurann terhadap pemain yang terpilih menjadi sampel data

tersebut antara lain: kecepatan, kelincahan, daya tahan. Sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama – nama pemain dan identitas lain berasal dari pelatih.

Sumber data dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Dusun Standar FC Koto Baru Dharnasraya yang terpilih menjadi sampel, yaitu 15 orang pemain sepakbola Dusun Standar FC Koto Baru Dharmasraya Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen untuk masing-masing variabel instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut;

1. Kecepatan
2. 2. Kelincahan
3. Daya tahan

Data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan formula sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

- P = Persentase
 F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh).
 N = Jumlah sampel atau respon
 (Sugiyono, 2006: 29).

HASIL

Secara berurutan deskripsi/rincian data penelitian tinjauan kondisi fisik pemain sepak bola club Dusun Standar FC Koto baru meliputi kecepatan, kelincahan, yoyo intermittent recovery dapat disajikan sebagai berikut :

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes 30 meter diperoleh skor maksimum adalah

5.7 detik dan skor minimum 4.1 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 8.925 dan standar deviasi = 0.49. Agar lebih jelasnya deskripsi kecepatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4 . Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
5	Sangat baik	4,06 – 4.50	6	40%
4	Baik	4,51 – 4,96	4	27%
3	Sedang	4,97 – 5,40	4	27%
2	Kurang	5,41 – 5,86	1	6%
1	Kurang Sekali	5,87 – 6,30	0	0%
	Jumlah		15	100%

Sumber: Dusun Standar FC Koto Baru Dharmasraya



Gambar. Tes Kecepatan

Berdasarkan histogram diatas dari 15 orang sampel, Ditemukan 6 orang (40%) yang memiliki kecepatan berkisar antara 4.06 - 4.50 dengan kategori baik sekali, 4 orang (27%) memiliki kecepatan berkisar antara 4.51 – 4.96 dengan kategori baik, 4 orang (27%) memiliki kecepatan berkisar antara 4.97 – 5.40 dengan kategori sedang, 1 orang (6%) orang yang memiliki kecepatan berkisar

antara 5.41 – 5.86 dengan kategori kurang, 0 orang (0%) orang yang memiliki kecepatan berkisar 5.87 – 6.30 dengan kurang sekali.

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes illionis agility test diperoleh skor maksimum adalah 17.68 detik dan skor minimum 10.1 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13.72 dan standar deviasi = 2.90. Agar lebih jelasnya deskripsi kelincahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
5	Baik sekali	≤9.5	0	0%
4	Baik	9.6 – 10.5	3	20%
3	Sedang	10.6 – 11.5	2	13%
2	Kurang	11.6 – 12.5	1	7%
1	Kurang sekali	≥12.6	9	60%
	Jumlah		15	100%

Sumber: Dusun Standar FC Koto Baru Dharmasraya



Gambar. Tes Kelincahan

Berdasarkan histogram diatas dari 15 orang sampel, Ditemukan 0 orang (0%) yang memiliki kelincahan berkisar antara ≤ 9.5 dengan kategori baik sekali, 3 orang (20%) memiliki kelincahan berkisar antara 9.6 – 10.5 dengan kategori baik, 2 orang (13%) memiliki kelincahan berkisar antara 10.6 – 11.5 dengan kategori sedang, 1 orang (7 %) yang memiliki kelincahan berkisar antara 11.6 – 12.5 dengan kategori kurang, 9 orang (60%) yang memiliki kelincahan berkisar ≥ 12.6 dengan kategori kurang sekali.

3. Yoyo Intermittent Recovery

Berdasarkan hasil tes yoyo intermittent recovery diperoleh skor maksimum adalah 15.6 detik dan skor minimum 12.5 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14.21 dan standar deviasi = 0.87 Agar lebih jelasnya deskripsi yoyo intermittent recovery dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Yoyo Intermittent Recovery

No	Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
6	Elite	>16.5	0	0%
5	Bagus sekali	15.6 – 16.5	0	0%
4	Bagus	14.7 – 15.6	3	20%
3	Rata-rata	14.1 – 14.7	7	47%
2	Dibawah rata-rata	12.3 – 14.1	5	33%
1	Sangat dibawah rata-rata	<12.3	0	0
	Jumlah		19	100

Sumber: Dusun Standar FC Koto Baru
Dharmasraya



Gambar. Tes Daya Tahan

Berdasarkan histogram diatas dari 15 orang sampel, Ditemukan 0 orang (0%) yang memiliki yoyo intermittent recovery berkisar antara 18.7 - 20.1 dengan kategori baik sekali,

3 orang (0%) yoyo intermittent recovery berkisar antara 17.3-18.6 dengan kategori baik, 47 orang (7%) memiliki yoyo intermittent recovery berkisar antara 15.7-17.2 dengan kategori sedang, 11 orang (73.33%) orang yang memiliki yoyo intermittent recovery berkisar antara 14.2-15.6 dengan kategori kurang, 4 orang (26.67%) yang memiliki yoyo intermittent recovery berkisar <14.2 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "tinjauan kondisi fisik pemain sepak bola club Dusun Standar FC Koto baru" maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu Apakah atlet sepak bola club Dusun Standar FC Koto baru memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, yang berkenan dengan kecepatan, kelincahan, daya tahan yoyo intermittent test. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kecepatan

Rata – rata tinjauan kecepatan yang dimiliki pemain club Dusun Standar FC Koto baru adalah kisaran 8.925 dikategorikan baik Artinya atlet belum memiliki kecepatan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sekarang dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

2. Kelincahan

Rata – rata tinjauan kelincahan yang dimiliki pemain club Dusun Standar FC Koto baru adalah 14.21 detik dikategorikan kurang sekali. Artinya atlet belum memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan

dengan kelincahan yang dimiliki atlet sekarang. Dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

3. Daya Tahan yoyo intermittent recovery

Rata – rata tinjauan daya tahan yoyo intermittent recovery yang dimiliki pemain club Dusun Standar FC Koto baru adalah 14.22 dikategorikan kurang Sekali. Artinya pemain yang mengikuti latihan, belum memiliki daya tahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan yang dimiliki atlet sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

4. Kondisi Fisik pemain Dusun standar

Rata – rata tinjauan kondisi fisik yang dimiliki Pemain sepakbola Dusun Dusun Standar FC Kabupaten Dharmasraya dikategorikan kurang. Artinya atlet belum memiliki kondisi fisik yang maksimal, maka dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemain Sepakbola Dusun Standar FC , maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecepatan tergolong pada kategori **Baik Sekali**
2. Kelincahan tergolong pada kategori **Kurang Sekali**
3. Yoyo Intermitan Daya tahan tergolong pada kategori **Rata-Rata**
4. Kondisi fisik atlet tergolong pada kategori **Baik Sekali**

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2013) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: alfabeta
- Aditya Kresnawan Aminudin universitas pendidikan indonesia. Gambaran pengetahuan remaja tentang pornografi pada siswa kelas viii di SMPN 5 Lembang. Universitas Pendidikan Indonesia. 2013;25–33.
- Akhmad dan Suriatno. 2018. Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti.
- Aprinova dan Hariadi. 2016. Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu*

- Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. SUKABINA Copy Center
- Deswandi. 2023. Kebugaran Jasmani dan Kondisi Fisik, Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang.*
- Emral, E. (2016). *Sepakbola Dasar*
- Hermanto. 2017. Peningkatan Keterampilan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krstrup, 2008. The Yo-yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine* 2008. 38 (1): 37-51.
- Kusuma, dkk. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Melalui Small Side Games.
- Misbahudin dan Winarno. 2020. Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun.
- Nasution. 2012. Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa.
- Notoadmojo,S.(2013) Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta*
- PSSI. (2020). Perjuangan Soeratin untuk Sepak bola Indonesia. Retrieved July 1, 2020, from <https://www.pssi.org/news/perjuangan-soeratin-untuk-sepak-bola-indonesia>
- Razbie, dkk. 2018. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit
2018. Suganda. 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola pada Siswa

Ekstrakurikuler Di SMK YPS
Prabumulih.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*.

Bandung: ALFABETA

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Widiastuti. 2020. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.