



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok

Devando Maulana¹, Deswandi²

¹Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹devandomaulana37@gmail.com, ²deswandi@gmail.com

Kata kunci: Kondisi Fisik, Daya Tahan Aerobik, Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan

Abstrak: Berdasarkan pengamatan pada pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok bahwa kondisi fisik pemain masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang, Sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengambilan data daya tahan menggunakan tes *bleep test*, kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter dan kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian yaitu, 1) daya tahan pada kategori “sedang”. 2) kelincahan pada kategori “sangat kurang”. 3) kecepatan pada kategori “sedang”. 4) kekuatan otot tungkai dengan pada kategori “kurang”. 5) Kondisi fisik secara keseluruhan berada pada kategori “sedang”.

Keyword : *Physical condition, endurance Aerobic, agility, speed, strength*

Abstract: *Based on the observation on the football player SSB Arema Wood Jao District Solok that the physical condition of the player is still less good. This research aims to know the physical condition of the player of Arema SSB This research is classified into descriptive research. The population of this research is the player of the SSB Arema Kayu Jao Solok Regency, which amounted to 20 people, this sample uses a total sampling technique. Endurance data retrieval techniques use test bleep test, agility using shuttle run test, speed using 30 meter run test and muscular strength of the limbs with leg dynamometer test. Analysis of research data using frequency distribution technique. The result of the study is 1) durability in the "Medium" category. 2) Agility in the category "very lacking". 3) speed on the category "Medium". 4) Muscular strength of the limbs with the category "less". 5) Overall physical condition is in "medium" category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja, Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan berolahraga dapat menjaga

kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Dalam UU RI NO 3 Pasal 4 (2005) tentang sistem keolahragaan nasional pemerintah menjelaskan “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi,

kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.“ Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional hingga SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepak bola yang berkualitas.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Sefri Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelenturan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan. Dari keempat faktor ini Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012) menyebutkan bahwa sebagai unsur-unsur prestasi olahraga. prestasi yang ditampilkan atau yang diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan

penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008) mengemukakan komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan jika ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*).

Dalam konteks yang lebih spesifik lagi yaitu dalam olahraga sepakbola yang gerakannya mempengaruhi bahkan menentukan penampilannya, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Pembinaan komponen-komponen fisik pemain sepakbola membutuhkan waktu yang lama, sehingga penerapannya harus tepat.

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yg sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB). Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga terdapat di SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok merupakan sekolah sepakbola yang sudah berdiri sejak 1 Januari 2008, pemain SSB ini memiliki prestasi yang cukup membanggakan dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat

melahirkan bibit-bibit pemain, terbukti pemain bermain mewakili Kabupaten Solok pada POPROV Sumbar pada tahun 2014 dan pada tahun 2015 SSB ini juga sering menjuarai turnamen-turnamen yang diadakan di kabupaten solok dan kota solok. Namun sekarang prestasi SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok tiga tahun terakhir mengalami penurunan, hal itu terlihat dari belum adanya capaian prestasi yang didapatkan pemain SSB Arema Kayu Jao seperti prestasi pemain di tahun-tahun sebelumnya.

Seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar, taktik serta mental yang baik, dukungan serta motivasi dari keluarga dan motivasi dari seorang pelatih. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan di kejuaraan SSB, sebagian masalah terlihat adalah, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun dan 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.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

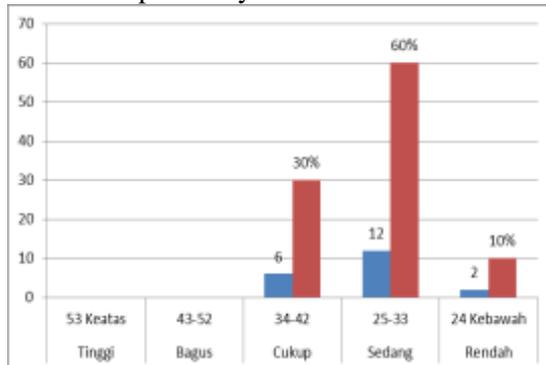
Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskripsi yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Tempat pelaksanaan penelitian di lapang sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari minggu 23 Juni 2019. Menurut Marjohan (2011) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain Sekolah Sepak Bola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang di pakai adalah *Total sampling*. Dengan demikian semua populasi di pakai sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Sumber data melalui tes dan pengukuran untuk masing-masing variabel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk mengetahui variabel yang terkait, terdiri dari *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik (*VO2 max*), *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, lari 30 meter untuk mengukur kecepatan dan *test leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

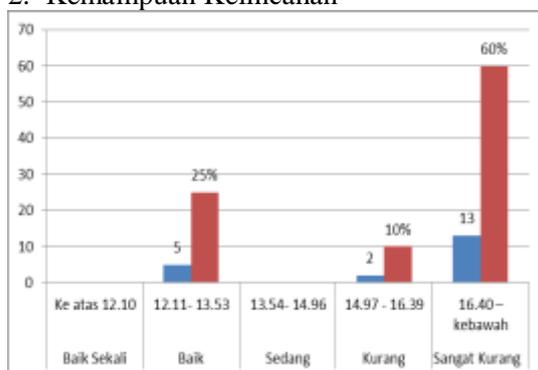
1. Kemampuan Daya Tahan Aerobik



Grafik 1. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik

Menurut Nirwandi (2018) seseorang yang memiliki daya tahan dengan baik jika dia mampu melakukan kerja fisik secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama. Berdasarkan hasil tes daya tahan dengan tes VO_2 Max diperoleh skor maksimum adalah 40,5 dan skor minimum 23. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 27,72 dan standar deviasi = 4,43. Berdasarkan histogram dia atas dari 20 orang sampel, 6 orang (30%) memiliki daya tahan berkisar antara 34-42 dengan kategori cukup, 12 orang (60%) memiliki daya tahan berkisar antara 25-33 dengan kategori sedang, 2 orang (10%) memiliki daya tahan berkisar antara 24 kebawah dengan kategori rendah, dan tidak di temukan orang yang memiliki kategori tinggi dan bagus.

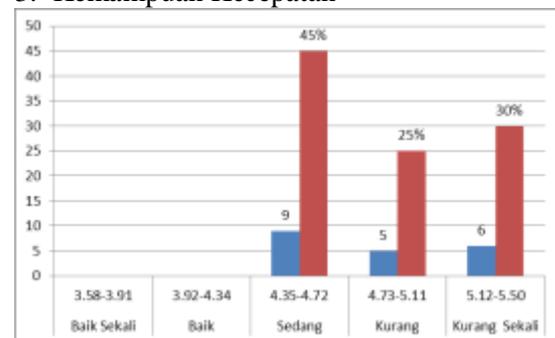
2. Kemampuan Kelincahan



Grafik 2. Histogram Hasil Data Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 22,94 dan skor minimum 13,23. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 17,60 dan standar deviasi = 3,41. Berdasarkan histogram dia atas dari 20 orang sampel, 5 orang (25%) memiliki kelincahan berkisar antara 12,11-13,53 dengan kategori baik, 2 orang (10%) memiliki kelincahan berkisar antara 14,97-16,39 dengan kategori kurang, 13 orang (65%) memiliki kelincahan berkisar antara 16,40 ke bawah dengan kategori sangat kurang dan tidak di temukan orang yang memiliki kategori baik sekali dan sedang.

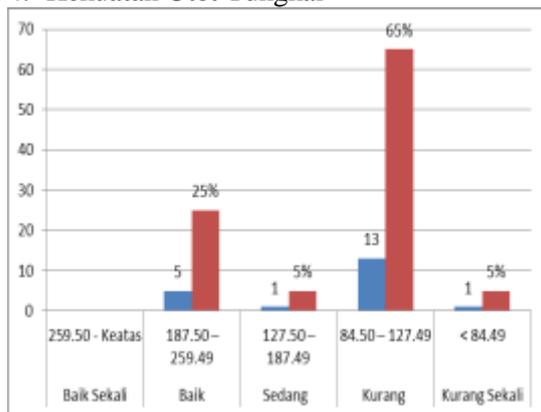
3. Kemampuan Kecepatan



Grafik 3. Histogram Hasil Data Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 6,3 dan skor minimum 4,2. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,88 dan standar deviasi = 0,58. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Ampek Angkek. Berdasarkan histogram dia atas dari 20 orang sampel, 9 orang (45%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,35-4,72 dengan kategori sedang, 5 orang (25%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,73-5,11 dengan kategori kurang, 6 orang (30%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali dan tidak di temukan orang yang memiliki kategori baik sekali dan baik.

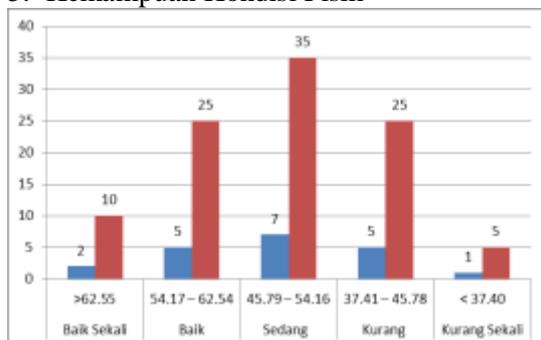
4. Kekuatan Otot Tungkai



Grafik 4. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Edwarsyah (2017) daya ledak adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 196 dan skor minimum 79. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 127,68 dan standar deviasi = 40,35. Berdasarkan histogram dia atas dari 20 orang sampel, 5 orang (25%) memiliki kekuatan tungkai berkisar antara 187,50-259,49 dengan kategori baik, 1 orang (5%) memiliki kekuatan tungkai berkisar antara 127,50-187,49 dengan kategori sedang, 13 orang (65%) memiliki kekuatan tungkai berkisar antara 84,50-127,49 dengan kategori kurang, 1 orang (5%) memiliki kekuatan tungkai berkisar antara <84,49 dengan kategori kurang sekali dan tidak ditemukan orang dengan kategori baik sekali.

5. Kemampuan Kondisi Fisik



Grafik 5. Histogram Hasil Data Kemampuan Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes keseluruhan kondisi fisik diperoleh skor maksimum adalah 66,92 dan skor minimum 34,29. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50 dan standar deviasi = 8,38. Berdasarkan histogram dia atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10%) memiliki kondisi fisik berkisar antara >62,55 dengan kategori baik sekali, 5 orang (25%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 54,17-62,54 dengan kategori baik, 7 orang (35%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 45,79- 54,16 dengan kategori sedang, 5 orang (25%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 37,41-45,78 dengan kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <37,40 dengan kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut 1) Kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok pada indikator daya tahan metode *bleep test* pada kategori “sedang”; 2) Kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok pada indikator kelincahan *shuttle-run* pada kategori “sangat kurang” ; 3) Kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok pada indikator kecepatan lari 30 meter 4x10 meter pada kategori “sedang”; 4) Kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok pada indikator kekuatan otot tungkai *leg dynamometer* pada kategori “kurang”; 5) Kondisi fisik secara keseluruhan pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok pada kategori “sedang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman.(2016) *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang : FIK UNP.
Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan

- Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Marjohan.(2011). *Panduan Seminar dan Penelitian*.Padang : FIK UNP
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Syafruddin, (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang.
- UU.RI.NO. 3, (2005).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara