



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang

Syaidul Afkhar<sup>1</sup>, Rosmaneli<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[syaidul1000@yahoo.com](mailto:syaidul1000@yahoo.com)

**Kata Kunci:** Tinjauan kondisi fisik

**Abstrak:** Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB generasi muda gantiang u-15 kota Padang Panjang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 45 orang. Penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel sebanyak 20 orang. Data diperoleh menggunakan tes Yo-Yo Intermittent Recovery test, the Arrowhead Agiliti test, Fleksiometer dan lari sprint 50 meter. Data dianalisis menggunakan teknik persentase. Berdasarkan tes kemampuan kelincahan kategori luar biasa, sangat bagus, bagus, sedang, rendah tidak ada dan kategori sangat rendah 20 orang. Kemampuan kelentukan kategori baik sekali, baik tidak ada, sedang 1 orang, kategori kurang 3 orang dan untuk kategori kurang sekali 16 orang. Kemampuan kecepatan kategori sempurna, baik sekali, baik tidak ada, kategori cukup 16 orang dan untuk kategori kurang 4 orang. Kemampuan daya tahan untuk kategori luar biasa, sangat bagus, bagus, sedang tidak ada, kategori rendah 1 orang, kategori sangat rendah 19 orang.

**Key words:** *Review of physical conditions*

**Abstract:** *Research aims to determine the level of physical condition of the player SSB of the young Generation Gantiang U-15 Padang Panjang City. This type of research is descriptive. The research population amounted to 45 people. Withdrawal of samples with purposive sampling, then samples as much as 20 people. The Data was obtained using the Yo-Yo Intermittent Recovery test, the Arrowhead Agiliti test, the Fleksiometer and the 50-meter sprint. Data is analyzed using percentage techniques. Based on a test of Agility ability category is amazing, very nice, good, medium, low No and very low category 20 people. The ability Kelentukan The category is excellent, either no, is 1 person, the category is less 3 people and for a category of less than 16 people. The speed capability of the category is perfect, excellent, either no, the category is quite 16 people and for a category less 4 people. Durability capability for the category is amazing, very nice, good, medium No, category rendah 1 people, category very low 19 people.*

### 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 ( 2005:8 ) 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.”

Sesuai dengan UU di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun prestasi. Salah satu olahraga yang populer pada saat sekarang ini adalah sepakbola. Hampir semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa menyukai olahraga ini, baik yang terlibat langsung maupun yang tidak langsung. 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, namun masih banyak yang harus dilakukan untuk mendapatkan calon pemain 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.

Dari keempat faktor ini Ehlenz/Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) 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”.

Menurut Sefri Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan,

dayaledak, serta dayatahan. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, 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, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

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.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat deskriptif. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan gantiang Kota Padang Panjang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB generasi muda gantiang. Sampel yang

diambil dalam peneltian ini adalah pemain u-15 SSB genarasi muda gantiang.Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.Sumber data yang dikumpulkan oleh penelti adalah daripemain SSB generasi muda gantiang yang dijadikan sampel. Tes yang digunakan untuk kelincahan menggunakan The Arrowhead agiliti test, untuk mengukur kelentukan menggunakan Flexsiometer test, untuk mengukur kecepatan mengunakan test sprint 50 meter, untuk melihat daya tahan menggunakan Yo-Yo intermitent test. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam hal ini dikemukakan deskriptif dan pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik pemain Ssb Gmg U-15 Kota Padang Panjang yaitu kecepatan (lari 50 meter), kelincahan (*THE Arrowhead Agility Test*), daya tahan (*Yo-Yo Intermittent Recovery Test* ) dan kelentukan (*Flexiometer Test*).

### **1. Kecepatan (lari 50 meter)**

Dari data kecepatanpemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjangdari 20 sampel, diperoleh skor terbaik 8,4skor terendah7,1. Diperoleh rata-rata (*mean*) 14,6.Dan staandar deviasi diperoleh 0, 37 Untuk lebih jelasnya akan dibuatkan distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 1: Kecepatan**

Norma	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
< 4,6		0%	Sempurna
5,7 - 4,7		0%	Baik Sekali
6,8 - 5,8		0%	Baik
7,9 - 6,9	16	80%	Cukup
>8,0	4	20%	Kurang
Jumlah	20	100%	

### **2. Kelincahan (*The Arrowhead Agility Test*)**

Menururt Atradinal (2018) kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga Dari data kelincahan pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjangdari 20 sampel, diperoleh waktu terbaik 18,51waktu terlama 22,30. Diperoleh rata-rata (*mean*) 38,94.Dan standar deviasi diperoleh 1,24Untuk lebih jelasnya akan dibuatkan distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 2: Kelincahan**

Norma	Fekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
<14,0	0	0%	Luar Biasa
14,0 - 15,0	0	0%	Sangat Bagus
15,0 - 16,0	0	0%	Bagus
16,0 - 17,0	0	0%	Sedang
17,0 - 18,0	0	0%	Rendah
>18,0	20	100%	Sangat Rendah
Jumlah	20	100%	

### **3. Daya Tahan (*Yo-Yo Intermittent Recovery Test* )**

Menurut Nirwandi (2018) seseorang yang memiliki daya tahan dengan baik jika dia mampu melakukan kerja fisik secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama.Dari data daya tahan (Yo-Yo Intermittent Recovery TeST) pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang dari 20 sampel, diperoleh nilai tertinggi 1800, nilai terendah 640. Diperoleh rata-rata 2057,14 dan diperoleh standar deviasi 383,00 Untuk lebih jelasnya akan dibuatkkan distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 3: Daya Tahan**

Norma	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
>3000	0	0%	Luar Biasa
2760 – 3000	0	0%	Sangat Bagus
2600 – 2720	0	0%	Bagus
2200 – 2560	0	0%	Sedang
1800 – 2160	1	5%	Rendah
<1800	19	95%	Sangat Rendah
Jumlah	20	100%	

#### 4. Kelentukan (*flexiometer test*)

Dari data kelentukan pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang dari 20 sampel, diperoleh skor terbaik 14 skor terendah 1. Diperoleh rata-rata (*mean*) 7,05. Dan standar deviasi diperoleh 3,15. Untuk lebih jelasnya akan dibuatkan distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 4: Kelentukan**

Norma	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
>24cm	0	0%	Baik Sekali
18 - 23 cm	0	0%	Baik
12 - 17 cm	1	5%	Sedang
6 - 11 cm	3	15%	Kurang
1 - 5 cm	16	80%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

#### 1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sesbaik-baiknya, Willadi Rasyid, (2010:129). Unsur gerakan kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal.

Dari hasil tes kecepatan (lari 50 m) pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang dari 20 sampel diperoleh skor terbaik 8,4 skor terendah 7,1. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram, dapat dijelaskan dari 20 sampel pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang, untuk kategori baik sekali tidak ada, untuk kategori kategori sempurna, baik sekali dan baik tidak ada. Tidak, kategori cukup rentangan 7,9 - 6,9 sebanyak 16 orang (80%) dan untuk kategori kurang rentangan 9,0 sebanyak 4 orang (20%). Kesimpulan yang bisa diambil bahwa kondisi fisik pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang pada kecepatan berada pada taraf Cukupyaitu sebanyak 16 orang.

#### 2. Kelincahan

Rusli Lutan Dkk (2010:116) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada

waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa kelincahan pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang diperoleh skor tercepat atau waktu tercepat 18,51 waktu terlambat 22,30. Pada tabel distribusi frekuensi dan histogram di atas, maka diperoleh hasil dari 20 sampel pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang pada kategori luar biasa, sangat bagus, bagus dan sedang tidak ada, sedangkan pada kategori sangat rendah >18,0 sebanyak 20 orang (100%) hal ini dikarenakan anak-anak malas dalam latihan kondisi fisik terutama dalam latihan kelincahan dan mereka cuma menghandalkan latihan pada waktu dilapangan saja tidak mengulangnya dirumah dan kehadiran, kedisiplinan dalam latihan agak kurang serta program latihan yang dibuat oleh pelatih kurang berjalan dengan maksimal. Kesimpulan yang bisa diambil bahwa kondisi fisik pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang pada kelincahan berada pada taraf Sangat Rendah yaitu sebanyak 20 orang.

#### 3. Daya tahan

Arsil (2015:19) daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Dalam waktu bertahan daya tahan diartikan lamanya seseorang dapat melakukan intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa kemampuan daya tahan pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang dari 20 sampel, diperoleh nilai tertinggi 1800 nilai terendah 640. Dari data diatas pada kategori luar biasa, sangat baik, bagus dan kurang bagus tidak ada, yang berada pada kategori rendah rentangan 1800-2160 sebanyak 1 orang (5%), yang berada pada kategori sangat rendah rentangan skor nilai <1800 yaitu sebanyak 19 orang (95%) hal ini dikarenakan anak-anak pemalas dalam latihan kondisi fisik terutama dalam latihan daya tahan,

kehadiran dalam latihan agak kurang sehingga program yang dibuat pelatih tidak berjalan dengan semestinya, mereka cuma melakukan latihan dua kali dalam seminggu tanpa melakukan pengulangan dirumah dan kurangnya tidur di malam hari sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dalam bermain khususnya daya tahan. Kesimpulan yang bisa diambil bahwa kondisi fisik pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang pada daya tahan berada pada taraf Sangat Rendah yaitu sebanyak 19 orang.

#### 4. Kelentukan

Mochammad Sajoto dalam Bafirman (2008:117) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh, penguluran seluas luasnya, terutama otot-otot, ligament di sekitar persendian.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa kelentukan pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang diperoleh pada tabel distribusi frekuensi dan histogram di atas, maka diperoleh hasil dari 20 sampel pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang pada kategori baik sekali, baik, tidak ada. Kategori sedang dengan rentangan 12-17 cm sebanyak 1 orang (5%), kategori kurang rentangan 6-11 cm sebanyak 3 orang (15%) dan untuk kategori kurang sekali rentangan 1-5 cm sebanyak 16 orang (80%)

#### SIMPULAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa dari 20 sampel yang diteliti untuk variabel:

1. Rata-rata kelincahan yang dimiliki pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang lebih dari 18 detik tergolong sangat rendah.
2. Rata-rata kelentukan yang dimiliki pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang, 1-5 cm tergolong kurang sekali.
3. Rata-rata kecepatan yang dimiliki pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang, 7,9-6,9 detik tergolong cukup.

4. Rata-rata daya tahan yang dimiliki pemain SSB GMG U-15 Kota Padang Panjang, kurang dari 1800 meter tergolong sangat rendah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2016). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Lutan, Ruslidkk.(2012). *Manusiadan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPQK/IKIP
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Rasyid, Willadi, (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP Padang.
- UU.RI.NO.3, (2005). Sistem Keolahragaan Nasional. *Bandung*: Citra Umbara
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U.(2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.