



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang

M. Ereizky Dwi Fadillah.S¹, Yulifri²
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ereizkydwii@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id

Kata kunci: Kondisi fisik, Sepak Bola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan teknik sampling tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain sepakbola meliputi daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kelentukan. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, hanya 2 orang (11,11%) kategori baik sekali, 3 orang (16,67%) kategori baik, 8 orang (44,44%) kategori sedang dan 4 orang (22,22%) kategori kurang, bahkan ada 1 orang (5,56%) kategori kurang sekali. Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak pemain sepakbola di SMP Negeri 27 Padang yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

keywords: physical condition, football

Abstract: The problem in this research is the ability of Junior High School football players physical condition 27 Country Pasture yet so good. Hence the purpose of this research is to know the physical condition of the ability of Junior High School soccer players of the country 27 field. This type of research is descriptive. The population in this research is the football player SMP Negeri Padang 27 30 people. Sampling techniques using a purposive sampling. Based on the sampling, the sample in this research was 18 people. To obtain data measurements performed towards the components of physical condition include soccer player aerobic endurance, speed, agility, explosive muscles limbs, eye-foot coordination and kelentukan. The data were analyzed by using a percentage. Based on analysis of data then the results of the study found that of 18 people soccer player SMP Negeri Padang 27, only 2 people (11.11%) categories of either all, 3 people (16.67%) categories are good, 8 people (44.44%) categories are and 4 oranag (22.22%) categories were less , there are even 1 person (5.56%) categories were less. Thus it can be interpreted that there is still a lot of football players in junior high Country 27 field which does not yet have the capability of a good physical condition.

PENDAHULUAN

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk

meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005):

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan: a) Perkumpulan olahraga, b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan, c) Sentra pembinaan olahraga prestasi, d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi, f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, g) Sistem Informasi keolahragaan; dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau seorang pelatih atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Sugiono (2008) bahwa untuk mencapai prestasi/hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

(1) Bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (siswa), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relative lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi fisik yang baik, dan cultural yang kondusif.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari peserta didik itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi yang baik.

Menurut Syafruddin (1996) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri peserta didik seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar peserta didik itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu, untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu, diperlukan latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik. Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu meninjau masalah kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang secara ilmiah dan mengharapkan dapat mencari jalan keluar sebagai pemecahan masalah ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (1990) bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu”. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Diklat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Kota Padang Sumatera Barat, Sedangkan waktu penelitian ini setelah dilakukan seminar proposal dan disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.

Dengan cara hanya dengan mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh

dari berbagai pengukuran (tes terhadap kondisi fisik).

Adapun rumusnya sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Parsentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya tahan Aerobik Pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Berdasarkan temuan hasil penelitian tentang daya tahan aerobik, dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang tidak satupun memiliki kategori baik sekali dan baik, dan hanya 4 orang kategori sedang. Artinya sebagian besar pemain dapat dikatakan rendah kemampuan daya tahan aerobik. Hal ini tentunya sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan pemain dalam melakukan berbagai aktifitas bermain dalam waktu relative lama, karena pemain sepakbola dilaksanakan dalam dua babak yaitu 2 x 45 menit, belum lagi tambahan perpanjangan waktu. Artinya semakin lama waktu yang terpakai dalam permainan sepakbola. Semua ini menuntut kemampuan daya tahan aerobik pemain.

Daya tahan aerobik dapat juga diartikan sebagai daya tahan umum yaitu merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama dengan intensitas yang tinggi. Memang tidak mudah bagi seseorang untuk memiliki daya tahan aerobik ini karena tingkat daya tahan ini ditentukan oleh beberapa kemampuan yaitu terutama kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*). Weineck dalam Syafruddin (1999) mengartikan bahwa daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental).

Dengan demikian daya tahan dalam sepakbola merupakan merupakan kesanggupan pemain untuk melakukan aktivitas selama berlangsung permainan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk

waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan tersebut harus mereka miliki dengan baik. Tanpa memiliki daya tahan aerobik dengan baik, pemain sepakbola tidak akan dapat menyelesaikan tugas-tugas fisik yang dibebankan kepadanya selama permainan berlangsung.

Oleh karena hampir sebagian besar dari pemain sepakbola di SMP Negeri 27 Padang belum memiliki daya tahan aerobik dengan baik, maka kemampuan daya tahan aerobik mereka harus ditingkatkan. Diantara cara untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah dengan melakukan latihan seperti bersepeda dan berenang jarak jauh, lari naik-turun gunung, dan lari jarak jauh dengan lintasan (tempo lari) rendah dan konstan. Kemudian latihan tersebut harus dilakukan secara rutin, sehingga kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*) menjadi lebih baik. Perlu juga diketahui bahwa aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung kerja optimal dari organ-organ tubuh.

2. Kemampuan Kecepatan Pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut memiliki kecepatan yang baik, karena unsure kecepatan dominan dibutuhkan pada saat bergerak dengan cepat seperti berlari secepat mungkin untuk menghindari kejaran pemain lawan dalam melakukan *dribbling*. Hal ini dapat kita lihat ketika seorang pemain yang sedang membawa bola berhadapan dengan pemain lawan, dia harus berlari secepat mungkin agar bola tidak dapat dirampas pemain lawan. Begitu juga pada saat berebut bola atau menerima *crossing* harus berpacu berlari dengan kecepatan tinggi kalau tidak pemain lawan lebih dahulu mengambil bola. Kemudian kecepatan diperlukan pada saat menghentikan pergerakan lawan kearah pertahanan, dan juga untuk melakukan berbagai aksi serangan ke daerah pertahanan gawang tim lawan, misalnya berebut bola diudara untuk melakukan heading di depan gawang lawan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka jelaslah bahwa pemain sepakbola harus memiliki kemampuan kecepatan dengan baik. Dalam penelitian ini kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, diukur dengan melakukan tes lari cepat 50 meter. Hasil data kecepatan dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang tersebut hanya 3 orang kategori baik, dan kebanyakan dari pemain sepakbola tersebut memiliki kecepatan pada kategori sedang, bahkan ada 5 orang kurang. Hal ini tentunya dapat menjadi permasalahan dalam mengatasi beberapa gerakan dalam melakukan teknik bermain sepakbola.

Arsil (1999) kecepatan adalah “kemampuan untuk melangkah dari tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”. Sesuai dengan pendapat ini maka jelaslah bahwa kecepatan mempunyai peranan penting dalam bermain sepakbola, terutama dalam melakukan langkah-langkah yang cepat untuk mengatasi beberapa gerakan teknik, baik dalam bertahan maupun dalam penyerangan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecepatan pemain adalah kemampuan organisme pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Dengan demikian pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang yang belum memiliki kemampuan kecepatan dengan baik, harus meningkatkan kemampuan kecepatannya diantaranya melalui latihan-latihan lari jarak pendek seperti lari 30 meter, lari 40 meter, lari 50 meter. Latihan-latihan tersebut dilakukan secara kontiniu dan secara berulang-ulang. Tanpa memiliki kemampuan kecepatan, pemain akan mengalami kesulitan dalam bermain terutama dalam melakukan gerakan-gerakan secara cepat. Selanjutnya perlu juga diketahui bahwa kecepatan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Pete dalam Bafirman dan Apri Agus (2008) yaitu: 1) Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat). 2) Koordinasi neuromusculer. 3) Biomekanik. 4) Kekuatan otot.

3. Kemampuan Kelincahan Pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang.

akan tentang kemampuan kelincahan dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, dapat dikatakan sebagian besar belum memiliki kemampuan kelincahan dengan baik karena hanya dua orang kategori baik dan 8 orang kategori sedang. Sebagian lagi kategori kurang dan kategori kurang sekali, tentunya hal ini perlu ditingkatkan karena dalam permainan sepekbola untuk melakukan beberapa teknik bermain sepakbola diperlukan kemampuan kelincahan. Di samping itu kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam permainan sepakbola. Bahkan kelincahan dikatakan sebagai unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Maidarman (2010) kelincahan “kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki”. Jadi kelincahan adalah kemampuan seorang untuk mengubah arah dari posisi yang dikehendaknya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa menghilangkan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Di samping itu ada para ahli mengatakan bahwa kelincahan berguna untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan. Selanjutnya kelincahan juga dapat berguna untuk mempermudah penguasaan teknik tinggi, dan gerakan-gerakan yang sulit. Dalam permainan sepakbola penguasaan teknik menggiring bola dominan dituntut kemampuan kelincahan pemain dalam bergerak untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah yang lain ketika ada lawan menghadang di depan membuat pemain yang melakukan menggiring bola harus memutar arah gerakan dengan gesit dan lincah.

Sesuai dengan uraian di atas, jelaslah bahwa pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang dalam melakukan teknik-teknik sepakbola yang lain yang membutuhkan kemampuan kelincahan dengan baik karena mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan beberapa teknik bermain sepakbola.

Oleh sebab itu pemain yang belum memiliki kelincihan dengan baik, perlu dilatih, misalnya dengan latihan seperti lari bolak balik, jogging run, lompat sambil memutar tubuh diudara, zig zag-run, lari dengan bergerak maju ke depan, kemudian mundur ke belakang dan bergerak arah ke samping kiri lalu bergerak ke samping kanan, semua ini dilakukan secara kontiniu dengan cara yang benar dan bisa dikombinasikan dengan bola.

4. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Sesuai dengan temuan hasil penelitian tentang kemampuan daya ledak otot tungkai dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, hamper secara keseluruhan kategori sedang karena hanya 3 orang kategori baik. Hal ini dalam arti lain dapat dikatakan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di sekolah ini rata-rata sedang. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain diketahui dari hasil tes yang dilakukan dengan lompat tanpa awalan dan yang diukur adalah hasil jauh dari lompatan yang dapat dilakukan oleh pemain sepakbola tersebut.

Daya ledak (power) menurut Bompas dalam Syahara (2004) daya ledak “merupakan hasil dari perpaduan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kemampuan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Sesuai dengan pendapat ahli ini, maka dapat dikatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai dengan baik adalah pemain yang mempunyai kemampuan maksimal dalam mengkombinasikan dua unsur kondisi fisik yang bekerja secara bersamaan yakni unsur kekuatan dan kecepatan. Selanjutnya daya ledak otot tungkai dapat juga diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti alat yang digerakan oleh tubuh.

Selanjutnya Suharno (1985) mengatakan bahwa kegunaan daya ledak atau power adalah “1) Untuk mencapai prestasi maksimal. 2) Dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak. 3) Memantapkan mental bertanding atlet. 4) Simpanan tenaga anaerobik cukup

besar”. Sesuai dengan pendapat ini, maka jelaslah bahwa dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai dengan baik dapat memudahkan pemain untuk mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, dan begitu juga dalam memantapkan mental bertanding sepakbola di lapangan terutama dalam menghadapi tim sepakbola yang tangguh.

Berpedoman pada uraian di atas, maka kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang harus ditingkatkan. Diantaranya melalui latihan secara kontiniu, terutama bagi pemain yang belum baik kemampuan daya ledak otot tungkainya. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai antara lain adalah dengan melakukan latihan-latihan seperti latihan lompat jongkok, lompat dua kaki dengan box, melompat dengan dua kaki (*double leg bound*), latihan kombinasi kekuatan dan kecepatan, latihan lompat *skipping* (lompat tali), lari naik tangga turun tangga, dan lompat jauh tanpa awalan seperti tes yang dilakukan pemain dalam penelitian ini.

5. Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki Pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan koordinasi mata-kaki yang diukur dengan tes menyepak bola ke dinding dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, maka ditemukan dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, hanya dua orang kategori baik sekali dan tiga orang kategori baik, dan masih ada sebanyak enam orang kategori kurang. Dengan demikian dapat diartikan bahwa masih banyak pemain yang belum memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dengan baik. Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur kondisi fisik penting yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah koordinasi. Para ahli mengartikan koordinasi sebagai kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, sehingga dengan tingkat koordinasi baik, maka seseorang dapat melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

Bahkan Syafruddin (2012) mengatakan bahwa “salah satu unsur penting untuk

mempelajari dan menguasai keterampilan-ketrampilan dalam olahraga adalah koordinasi". Sesuai dengan pendapat koordinasi sangat penting dalam mempelajari dan menguasai keterampilan olahraga seperti olahraga permainan sepakbola. Koordinasi yang lebih dominan diperlukan dalam menguasai keterampilan sepakbola adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan.

Pentingnya koordinasi mata-kaki dalam permainan sepakbola misalnya dapat kita lihat ketika seorang pemain sedang membawa bola dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) sambil membawa bola mata harus melihat kearah mana bola dibawa atau diarahkan. Artinya kerjasama antara mata dengan gerakan kaki, semua gerak yang terjadi harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Dengan demikian jelaslah bahwa pemain sepakbola harus memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dengan baik, bagi pemain yang belum memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dengan baik tentu akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan teknik bermain sepakbola. Oleh sebab itu kemampuan koordinasi harus ditingkatkan, diantaranya dengan melakukan latihan secara kontiniu dan dengan cara yang benar. Misalnya saja latihan seperti menyepak bola ke dinding sasaran secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, serta dapa juga dilakukan dengan berpasangan.

6. Kemampuan Kelentukan Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan kelentukan dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, sebagian besar telah memiliki kelentukan pada kategori baik, dan hanya tujuh orang kategori sedang dan tidak satupun pemain yang memiliki kelentukan pada kategori kurang dan kurang sekali. Artinya yang memiliki kelentukan kategori sedang harus mendapat perhatian untuk ditingkatkan kemampuan kelentukannya. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipisahkan dengan unsur kondisi

fisik lainnya dalam melakukan suatu keterampilan gerak.

Keterampilan gerak dalam permainan sepakbola yang dilakukan pemain dominan membutuhkan kemampuan pergelangan atau persendian kaki, leher, pinggang untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Kelentukan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagan tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas-luasnya, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian.

Bafirman (2008) mengemukakan bahwa "kelentukan merupakan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian". Bahkan ada para ahli mengatakan bahwa kelentukan sangat menentukan keberhasilan seseorang atlit pada setiap cabang olahraga umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya. Misalnya dalam melakukan tendangan membutuhkan kelentukan pergelangan/persendian kaki dan pinggang serta leher dan bahu pada saat melakukan *heading* atau menyundul bola dan begitu juga lemparan bola ke dalam.

7. Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan diantaranya 1 orang sebagai penjaga gawang, serta beberapa orang pemain cadangan. Tujuan permainan sepakbola ini adalah memasukan bola ke gawang lawan, tim yang berhasil mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan atau untuk memenangkan pertandingan memang tidak semudah membalikan telapak tangan, karena banyak faktot-faktor pendukung untuk mencapai keberhasilan/prestasi dalam permainan sepakbola.

Olahraga permainan sepakbola yang memiliki aktivitas gerak yang sangat komplek

menuntut berbagai kemampuan bagi si pelakunya. Diantara kemampuan tersebut adalah kemampuan kondisi yang prima, teknik dan taktik serta mental yang baik. Dalam penelitian ini yang diteliti adalah kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, hal ini sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang dijelaskan pada bagian terdahulu. Menurut Pengertian kondisi fisik secara defenitif dalam olahraga menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012: 65) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang merupakan kesiapan keadaan fisik serta erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan olahraga permainan sepakbola. Artinya pemain sepakbola harus mempersiapkan kondisi fisik dengan baik sesuai tuntutan olahraga sepakbola, seperti misalnya tuntutan teknik misalnya teknik menggiring bola, menendang bola, passing dan control bola, lemparan ke dalam heading serta lain-lain sebagainya. Semua aktifitas gerak dalam bermain sepakbola di dukung oleh keadaan fisik yang prima.

Kondisi fisik meliputi unsur-unsur antara lain adalah daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kelentukan. Semua unsure-unsur kondisi fisik ini dominan dibutuhkan dalam melakukan teknik-teknik bermain sepakbola. Misalnya saja untuk menendang bola ke gawang dengan keras agar penjaga gawang kesulitan dalam menangkap bola membutuhkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kelentukan, begitu juga halnya dalam melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*).

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa kemampuan kondisi fisik yang baik sangat penting bagi pemain sepakbola. Namun bila dilihat dari hasil penelitian sesuai dengan analisis data kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang masih banyak yang belum memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini diketahui bahwa dari 18 orang pemain sepakbola di sekolah tersebut, hanya 2 orang (11,11%) kategori baik sekali, 3 orang (16,67%)

kategori baik, 8 orang (44,44%) kategori sedang dan 4 orang (22,22%) kategori kurang, bahkan ada 1 orang (5,56%) kategori kurang sekali. Dengan demikian melihat hasil temuan penelitian ini, tentunya pemain akan mengalami kesulitan dalam mereleasasikan teknik-teknik bermain sepakbola karena tanpa kondisi fisik yang baik, kemampuan ataupun keterampilan teknik bermain sepakbola sulit untuk dikembangkan atau ditingkatkan. Diantara faktor-faktor tersebut adalah meningkatkan latihan-latihan unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola secara kontinyu, menjaga kesehatan dan kebugaran dengan rajian berolahraga, menjaga lingkungan yang bersih, istirahat yang cukup agar kesehatan tidak terganggu, dan menjauhi hal-hal yang merusak kesehatan seperti merokok, begadang dan minuman-minuman yang beralkohol.

KESIMPULAN

Kesimpulan tentang kemampuan kondisi fisik dari 18 orang pemain sepakbola SMP Negeri 27 Padang, hanya 2 orang (11,11%) kategori baik sekali, 3 orang (16,67%) kategori baik, 8 orang (44,44%) kategori sedang dan 4 orang (22,22%) kategori kurang, bahkan ada 1 orang (5,56%) kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP
- Asril. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharmi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman, ApriAgus. (2008). *Buku Ajar Kondisi Fisik*.: FIK UNP Padang.
- Boby Chandra. (2011). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baresta Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan*. Padang.
- Emral, E., Arsil, A., & Rasyid, W. (2003). *Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Vertikal Dan Kecepatan Akselerasi Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola*.

- Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(3), 12-15.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Siswantara, I., Deswandi, D., & Bafirman, B. (2018). Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. *Sport Science*, 18(2), 83-90.