

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau

Fadly Rahman¹, Rosmawati², Arsil³, Ali Asmi⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[1fadlyrahman6969@gmail.com](mailto:fadlyrahman6969@gmail.com), [2rosmawati@unp.ac.id](mailto:rosmawati@unp.ac.id), arsil@fik.unp.ac.id,

aliasmi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kondisi Fisik**

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SMP N 1 Harau yang berjumlah sebanyak 22 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sensus* sehingga berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobic dengan tes lari jarak menengah 1200 meter, kecepatan menggunakan tes lari 40 meter dan kelincahan menggunakan tes *t test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator daya tahan aerobic dalam kategori "kurang". 2) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori "cukup". 3) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator kelincahan dalam kategori "cukup".

Keywords : **Physical condition**

Abstract : *This study aims to determine the physical condition of the Athletes of the SMP N 1 Harau. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were soccer athletes at SMP N 1 Harau, totaling 22 people. This sampling was done by using the census technique so that there were 22 people. The data collection technique is the physical condition of aerobic endurance with a 1200 meter medium distance running test, speed using a 40 meter running test and agility using a t test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with the calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the research from the analysis of physical conditions, namely, 1) The physical condition of the soccer athletes of SMP N 1 Harau on the aerobic endurance indicator in the "less" category. 2) The physical condition of the soccer athletes of SMP N 1 Harau on the leg muscle explosive power indicator is in the "enough" category. 3) The physical condition of the soccer athletes of SMP N 1 Harau on the agility indicator is in the "enough" category.*

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang

didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga juga sebagai pencapaian prestasi dan menjadi pemasukan finansial bagi orang yang terlibat

di dalamnya. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, sebagai berikut.

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga.

Sesuai dengan kutipan di atas dapat di pahami bahwa setiap orang mempunyai hak yang sama untuk memilih jenis cabang olahraga yang diminati sesuai bakat dan minat dengan tujuan mereka masing-masing. Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun

tim. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, renang, dan sebagainya. Sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara berkelompok (tim) salah satunya adalah olahraga sepak bola. Sepak bola adalah olahraga permainan berkelompok yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer. Pada zaman sekarang ini, bisa dikatakan semua orang disetiap penjuru dunia sudah mengenal olahraga sepak bola dan bahkan sebagian besar dari mereka adalah penggemar beratnya. Sepak bola tidak hanya permainan untuk kesenangan semata, namun sepak bola juga suatu ajang untuk meraih prestasi. Sepak bola adalah olahraga permainan yang kompleks. Artinya, semua unsur olahraga

yang berperan mengantarkan pemain meraih prestasi ada di dalamnya dan semua itu harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola.

Salah satunya kondisi fisik yang merupakan komponen yang paling dasar dalam setiap olahraga untuk dapat mengembangkan komponen teknik, taktik, dan mental dengan baik. Menurut Emral (2016), "Kondisi fisik adalah kemampuan biomotorik seorang untuk melakukan aktivitas olahraga. biomotorik sebut adalah : kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan adalah unsur kondisi fisik yang harus dilakukan oleh atlet semua cabang olahraga memerlukan daya tahan". Melihat pada kesanggupan seorang atlet sepak bola untuk melakukan tugas gerak yang banyak dan dalam waktu yang relatif lama, unsur daya tahan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet sepak bola di samping unsur kondisi fisik lainnya. Kualitas daya tahan yang baik sangat perlu dimiliki oleh setiap atlet sepak bola dalam menghadapi sebuah pertandingan ataupun turnamen. Jika atlet memiliki daya tahan yang baik, maka atlet tersebut tidak akan mengalami kelelahan yang berarti ketika menjalani latihan atau pertandingan.

Permainan sepak bola memerlukan keterampilan yang baik serta dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik adalah salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas fisik dengan pembebanan waktu yang relatif lama sehingga bisa menjaga kestabilan kerja fisik dan psikis (mental) dengan baik.

Daya tahan aerobik sering juga disebut dengan daya tahan paru-jantung (*cardiovaskuler*). Menurut Agus (2012), "jasmani yang bugar adalah jasmani yang

memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti, dan kelelahan akan segera pulih setelah melakukan istirahat". Dalam permainan sepak bola daya tahan aerobik yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap atlet. Kepentingan tersebut dapat kita lihat pada waktu permainan sepak bola yang relatif lama, yaitu secara umum satu pertandingan sepak bola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit (Emral, 2016). Artinya, permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak dengan waktu normal 90 menit (1,5 jam). Dengan waktu yang cukup lama tersebut akan mustahil rasanya atlet sepak bola bisa menjaga konsistensi penampilannya di dalam pertandingan apabila dia tidak memiliki kondisi fisik, terutama daya tahan aerobik yang baik.

Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan aerobik yang baik merupakan modal utama dalam permainan sepak bola. Tingkat daya tahan aerobik tiap-tiap atlet berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya: keturunan, umur, pola hidup, latihan, lingkungan, dan lain-lain. Setiap atlet sepak bola dituntut untuk memiliki daya tahan aerobik yang baik. Sedangkan menurut Lutan (1991) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Menurut Djezed dan Darwis (1985) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan".

Oleh karena itu karena sangat dibutuhkannya kondisi fisik yang sangat baik dan penulis pun akan melakukan penelitian tinjauan kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau. Hal ini disebabkan dari penelusuran penulis bahwa tim sepak bola sekolah ini mengalami penurunan prestasi, tergambar dari hasil mereka menjalani pertandingan uji coba dan beberapa turnamen kecil yang mereka ikuti.

Sesuai hasil pengamatan penulis dilapangan dan juga wawancara dengan pelatih tim sepak bola SMP N 1 Harau. Bahwasanya atlet pada beberapa pertandingan yang telah dilakukan mengalami penurunan performa permainan, hal ini dilihat dari empat pertandingan uji coba mereka hanya mampu membukukan satu kali menang, satu kali kalah dan dua kali hasil seri.

Banyak faktor penyebab yang menjadi penyebab terjadinya penurunan performa tersebut, bisa jadi kondisi fisik para pemain, kemampuan teknik pemain, mental pemain disaat pertandingan dan juga banyak faktor internal dan eksternal lainnya yang menjadi penyebab.

Penurunan performa permainan tim ini berdampak pada prestasi yang didapat atau kejuaraan yang dimenangkan, sulitnya mendapat prestasi dan memenangkan pertandingan adalah karena banyak faktor penghambat yang ada dalam diri atlet dan juga yang ada dalam tubuh tim, dan faktor faktor lain yang tidak bisa disebutkan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu menyajikan gambaran-gambaran masalah sesuai apa adanya (Cusanni, W., & Rosmawati, R, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SMP N 1 Harau yang berjumlah sebanyak 22 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sensus* sehingga berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobic dengan tes lari jarak menengah 1200 meter, kecepatan menggunakan tes lari 40 meter dan kelincahan menggunakan tes *t test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Daya tahan aerobik

Berdasarkan hasil daya tahan aerobik dengan tes lari jarak menengah 1200 Meter diperoleh skor maksimum adalah 6:11 menit dan skor minimum 10:41 menit. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,95 dan standar deviasi = 1,24. Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

Norma	Fa	Fr(%)
Baik Sekali	2	9.09
Baik	3	13.64
Cukup	6	27.27
Kurang	9	40.91
Kurang Sekali	2	9.09
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, 2 orang (9,09%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori baik sekali, 3 orang

(13,64%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori baik, 6 orang (40,91%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori cukup, 9 orang (40,91%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki daya tahan aerobik dengan kategori kurang sekali.

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes lari 40 meter diperoleh skor maksimum adalah 5,1 detik dan skor minimum 7,7 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,27 dan standar deviasi = 0,68. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr(%)
Baik Sekali	<5.2	1	4.55
Baik	5.2-6.0	5	22.73
Cukup	6.0-6.4	10	45.45
Kurang	6.4-7.6	5	22.73
Kurang Sekali	>7.6	1	4.55
Jumlah		22	100

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, 1 orang (4,55%) memiliki kecepatan berkisar antara <4,55 dengan kategori baik sekali, 5 orang (22,73%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,2 – 6,0 dengan kategori baik, 10 orang (45,45%) memiliki kecepatan berkisar antara 6,0-6,4 dengan kategori cukup, 5 orang (22,73%) memiliki kecepatan berkisar antara 6,4 – 7,6 dengan kategori kurang dan 1 orang (4,55%) memiliki kecepatan berkisar antara >7,6 dengan kategori kurang sekali.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes T-test diperoleh skor maksimum adalah 5,57 detik dan skor minimum 9,23 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-

rata) = 7,62 dan standar deviasi = 0,99. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Kela Interval	Fa	Fr(%)
Baik Sekali	<9.5	2	9.09
Baik	9.6-10.5	4	18.18
Cukup	10.6-11.5	9	40.91
Kurang	>11.5	7	31.82
Jumlah		22	100

Berdasarkan tabel dia atas dari 22 orang sampel, 2 orang (9,09%) memiliki kelincahan berkisar antara <9,5 dengan kategori baik sekali, 4 orang (18,18%) memiliki kelincahan berkisar antara 9,6-10,5 dengan kategori baik, 9 orang (40,91%) memiliki kelincahan berkisar antara 10,6-11,5 dengan kategori cukup, dan 7 orang (31,82%) memiliki kelincahan berkisar antara >11,5 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau, yang terdiri atas daya tahan aerobic, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet sepak bola SMP N 1 Harau dalam kategori masih cukup. Bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori cukup dan kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat

diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olah raga prestasi. Hasil penelitian kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau, secara rinci sebagai berikut:

a. Dayatahan aerobik

Pada daya tahan aerobik dengan tes *t-test*, bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau adalah kurang. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani (Ihsan, Nurul and Zulman, and Adriansyah, 2018). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Dapat disimpulkan daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Seorang atlet sepakbola dituntut dapat bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti saat melaksanakan teknik dan taktik sepakbola. Dengan demikian kemampuan permainan sepakbola khususnya dan daya tahan aerobik atlet pada umumnya akan semakin baik pula.

b. Kecepatan

Pada kecepatan dengan tes lari 40 meter diperoleh bahwa atlet mempunyai tinjauan

kondisi fisik cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau berdasar lari 40 meter adalah cukup. Tes lari 40 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan berlari atlet sepak bola SMP N 1 Harau. Menurut Ismaryati (2008), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Ardi, D., & Rosmaneli, R, 2021).. Kecepatan digunakan oleh atlet sepakbola untuk berlari mengejar bola, mengejar lawan, mendekati bola dengan daerah pertahanan lawan, melewati lawan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu jika kecepatan berlari seorang atlet sepakbola baik, maka akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan bermain sepakbola atlet tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau 40 meter adalah cukup.

c. Kelincahan

Pada Kelincahan, bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau adalah cukup. Tes *t test* dimaksudkan untuk mengukur kelincahan. Menurut Ismaryati (2008), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh". Sedangkan Menurut Irawadi (2013) kelincahan adalah kemampuan gerak cepat sambil merubah arah. Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Putri, A., & atradinal,

atradinal, 2020). Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. diperlukan atlet sepakbola ketika melakukan *dribbling* atau saat menggiring bola, melewati lawan, menipu lawan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian memperoleh bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau berdasar kelincahan adalah cukup, sehingga harus lebih ditingkatkan lagi. Dengan demikian kemampuan permainan sepakbola khususnya dan kelincahan atlet pada umumnya akan semakin baik pula.

Dari hasil penelitian di atas, masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori cukup, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet sepakbola yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang atlet. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran

tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

SIMPULAN

Dari Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka meneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau pada indikator dayatahan aerobic dalam kategori "kurang". 2) Kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau pada indikator kecepatan dalam kategori "cukup". 3) Kondisi fisik atlet sepak bola SMP N 1 Harau pada indikator kelincahan dalam kategori "cukup".

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, D., & Rosmaneli, R. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/262>
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang :Sukabina Press.
- Cusanni, W., & Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizisiswa Sekolahdasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/138>.
- Djezad, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOKIKIP Padang.
- Emral. 2016. *Sepakbola Dasar* .Padang :SukaBina Press.
- Ihsan, Nurul and Zulman, Zulman and Adriansyah, Adriansyah. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (1). pp. 1-6. ISSN 2528-6102.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannnya*. Padang: UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Putri, A., & atradinal, atradinal. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 3(6), 24-31. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/434>
- Rusli Lutan. 1991. *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta:Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan TenagaKependidikan.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.