

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Rifandri Agiyola Als¹, Yulifri²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

rifandriagiyola22@yahoo.com, yulifri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola yang berkenaan dengan daya tahan, daya tahan kecepatan dan kelincahan. Populasi penelitian berasal dari pemain sepakbola SMA Negeri 3 diambil kelompok pemain 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara Daya tahan diukur dengan *balke test*, daya tahan kecepatan dengan *tes lari 300 meter* dan kelincahan diukur dengan *dodging run test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Dari analisis data diperoleh hasil : 1) Rata-rata tingkat daya tahan pemain tergolong kategori kurang. 2) Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain tergolong kategori kurang. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain tergolong kategori Sedang.

Keywords : Durability, Speed and Agility

Abstract : The problem in this study was the low achievement of the players of SMA 3 Lengayang in Pesisir Selatan Regency due to the level of ability of the physical condition of the players of Lengayang 3 Public High School, Pesisir Selatan Regency. This research is a kind of descriptive research, which aims to determine the level of ability, which are related to durability, durability, speed and agility. The population of the study came from soccer players at SMA Negeri 3 Lengayang, Pesisir Selatan Regency, taken by 16-18 year old players, totaling 20 people. The sampling totaling 20 people. Data retrieval is done by doing tests and measurements on each element of the player's physical condition. Durability was measured by a good test, speed endurance with a 300 meter run test and agility measured by dodging run test. Data analysis was performed using descriptive analysis. From the data analysis, the results were obtained: 1) The average level of endurance is classified as less. 2) The average endurance level is classified as a less category. 3) The average level of agility as the Medium category.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik

Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh

kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara berjenjang dan berkelanjutan".(UU RI No.3, 2005: 16). Selain prestasi, olahraga juga dikembangkan untuk pendidikan. Menurut Erianti (2020) "*Physical education organizes the movement parts in the body and develops the mental and moral aspects as well*".

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (Yaslindo, 2019). Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001: 1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990: 16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan

(agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam persepakbolaan, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2009: 22-23) mengemukakan bahwa : faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019).

Bila dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa ke empat unsur prestasi tersebut saling mengkait dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2009:23) yaitu : "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya". Menurut Hendri Irawadi (2014) mengartikan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi". Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet.

Bagaimanapun pandainya seseorang bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama 90 menit, maka prestasinya tidak akan menonjol. Apabila dianalisis sepakbola merupakan olahraga yang kompleks. Lebih lanjut Soekarman (1997 : 128-129) menjelaskan bahwa "kekuatan-kekuatan yang menunjang pada olahraga sepakbola diantaranya adalah kekuatan anaerobik, kekuatan aerobik, kecepatan dan meloncat, kelincahan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola".

Untuk dapat melakukan taktik penyerangan dan pertahanan dalam sepakbola di perlukan kondisi fisik yang prima, teknik individu yang mantap dan kerjasama yang baik dari seluruh pemain. Kerjasama tim bisa jalan dengan baik apabila masing-masing atlet mempunyai saling pengertian dan saling mempercayai satu sama lain. Saling pengertian dan saling mempercayai merupakan indikator sikap mental manusia (atlet) yang baik, yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beregu (tim).

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan, di samping mereka memiliki sarana dan prasarana yang cukup, pelatih yang bersertifikat, lingkungan yang baik dan mereka juga sudah melakukan pembinaan kedua faktor yang telah disebutkan di atas. Namun prestasi yang diharapkan baik terhadap individu pemain yang berkualitas maupun tim yang berprestasi dalam mengikuti kejuaraan masih jauh dari yang diharapkan. Dengan kata lain tidak banyak pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang dipanggil untuk memperkuat kota Padang dalam mengikuti kejuaraan daerah maupun

Nasional. Begitu juga dengan keikutsertaan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan di dalam kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti, mereka jarang sekali untuk keluar sebagai tim yang terbaik.

Dari fenomena yang muncul di atas, dapat dikatakan bahwa prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan jauh dari apa yang diharapkan. Dalam hal ini penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terbukti bahwa di saat latihan-latihan yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan maupun pertandingan yang mereka ikuti, pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan mudah sekali kelelahan untuk melakukan tugas-tugas mereka. Di samping itu di dalam mereka melakukan duel dengan lawan, mereka sering kalah, passing bola yang tidak baik lagi, lemahnya penguasaan bola dan gerakan pemain juga terlihat kaku. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang diharapkan akan sulit untuk di capai

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Yusuf (2005:83) Penelitian Deskriptif adalah "Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010:112) bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu".

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:108). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini di ambil kelompok pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:109). Sampel dalam penelitian ini diambil kelompok pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Karena pada usia ini pemain sudah dilatih dibina dengan terprogram dengan empat komponen prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Sampel ini diambil pada pemain yang sering mengikuti ekstrakurikuler disekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik yang dilakukan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan yang dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tes yang menggunakan energi yang dikeluarkan paling sedikit terlebih dahulu, adapun bentuk-bentuk urutan tes yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Kelincahan (agility).
2. Daya tahan kecepatan (speed endurance)
3. Daya tahan (endurance)

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan oleh (Arikunto, 2010:2)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Tahan (V_{O_2max})

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

ml/kg BB/ menit	Frekuensi		Kategori
	(Fa)	(Fr)	
> 61,00	0	0,00	Baik Sekali
60,90 – 55,10	0	0,00	Baik
55,00 – 49,20	9	50,00	Sedang
49,10 – 43,30	9	42,30	Kurang
< 43,20	2	7,69	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang. Artinya pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan belum memiliki daya tahan yang baik. Dalam olahraga sepakbola, daya tahan sangat penting karena dalam permainan ini membutuhkan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit bahkan lebih. Suharno (1993 : 8) "latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan yang lama seperti lari 45 menit". Irawadi (2010 : 26) menjelaskan bahwa "daya tahan merupakan unsur fisik yang mesti dimiliki oleh setiap orang yang ingin melatih unsur-unsur fisik yang lain. Selain itu, "Aerobic durability is a complex component from a fit body because some physiologist interaction process in cardio vascular, respiratory and muscles system and include the capacity of lungs to gets oxygen and the capacity of blood in the lung to get the oxygen, the capacity of heart to puss the blood and the capacity of cell to get oxygen from blood to produce energy" (Setiawan, 2018).

2. Daya Tahan Kecepatan (*Speed endurance*)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan

Detik	Frekuensi		Kategori
	(Fa)	Rf	
31.80 – 38.95	0	0,00	Baik Sekali
38.96 – 44.59	0	0,00	Baik
44.60 – 49.89	7	35,00	Sedang
49.90 – 55.29	10	50,00	Kurang
55.30 – 60.59	3	15,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang. Artinya pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar Kabupaten Pesisir Selatan belum memiliki daya tahan kecepatan yang baik. Daya tahan kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang harus di tingkatkan karena dalam sepakbola memerlukan kecepatan lari-lari sprint jarak pendek maupun panjang. Oleh karena itu daya tahan kecepatan harus ditingkatkan dalam bentuk latihan lari dengan kecepatan dan jarak tertentu, yang dilakukan dengan berulang-ulang (metoda pengulangan), contohnya lari 400 meter dengan beberapa kali pengulangan (6 x 400 meter).

3. Kelincahan (*Agility*)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Detik	Frekuensi		Kategori
	(Fa)	Rf	
16,0 – 23,7	0	0,00	Baik Sekali
23,80 – 25,0	2	10,00	Baik
25,1 – 26,3	15	75,00	Sedang
26,4 – 27,6	2	10,00	Kurang
27,7 – 36,0	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar

Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang. Hal ini belum mencapai target individu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam keterampilan bermain sepakbola sangat diperlukan kelincahan untuk pergerakan tubuh dalam melakukan *dribbling*, memutar badan (berbalik), maju-mundur pada saat melakukan serangan ataupun membentuk pertahanan dalam bertanding. Suharno (1993 : 12) "adapun bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan *shuttle-run* dan *dodging-run*". Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lari maju mundur dan berputar.

SIMPULAN

1. Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang.
2. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang.
3. Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lingsar Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta Rineka Cipta.
- Bafirman & Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondidi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang. FIK UNP Padang.
- Depdiknas. (2005). *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Erianti, E., Pitnawati, P., Astuti, Y., Zulbahri,

- Z., Damrah, D., & Sari, D. N. (2022). The a-practicum module development of adaptive physical education courses. *Linguistics and Culture Review*, 6, 450-464.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP Padang.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP Padang
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- PSSI. (2008). *Pola Pembinaan Sepak Bola Indonesia*. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Debdikbud Dirjendikti.
- Setiawan, M. N. A. (2018). Increasing Aerobic Durability Skill by Practicing Extensive Interval Method for Volleyball Athlete in Rokan Hulu Regency. *Applied Science and Technology*, 2(1).
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- _____ (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- _____ (2005). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- UU RI No. 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Yaslindo, Y., Zarwan, Z., Suwirman, S., & Rasyid, W. (2019). Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal MensSana*, 4(2), 140-147.
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.