



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung

Muhammad Iqbal Permana, Yulifri, Erianti, Muhammad Arnando

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[Mhdiqbalpermana18@gmail.com](mailto:Mhdiqbalpermana18@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id),  
[171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)

Kata kunci : **Kondisi Fisik.**

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung dalam beberapa tahun belakangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. Populasi penelitian ini adalah atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. Teknik pengambilan sampel secara Total sampling. Pengumpulan data dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan Yo-Yo Intermittent Recovery test, daya ledak dengan Standing Board Jump, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan zig-zag run, dan koordinasi dengan tes melambungkan bola dengan kaki ke arah sasaran. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: kemampuan kondisi fisik atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical condition.*

Abstrack : *The problem in this study is the low achievement of 17 year old athletes from the Jorong Ganting Sijunjung Youth Football Association (PSPAL) in recent years. The purpose of this study was to determine the level of physical condition possessed by 17 year old athletes from the Jorong Ganting Sijunjung Youth Football Association (PSPAL). The population of this study was the 17 year old athlete of the Aur Kite Youth Football Association (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. The sampling technique is total sampling. Collecting data by measuring aerobic endurance variables with the Yo-Yo Intermittent Recovery test, explosive power with Standing Board Jump, speed with a 30-meter sprint run test, agility with zig-zag run, and coordination with the ball bouncing test with the feet towards the target. . Data processing using descriptive using frequency tabulation and the average  $P = f/n \times 100\%$ . The results showed that: the ability of the physical condition of the 17-year-old athlete of the Jorong Ganting Sijunjung youth soccer association (PSPAL) was in the moderate category.*

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Menurut Zalfendi (2011) permainan sepakbola adalah: "Permainan 11 dan dengan lawan 11 dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2, serta wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan Sepakbola yang berukuran Panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran-pelanggaran atau benturan antara satu pemain dengan pemain lain. Dalam permainan juga akan terjadi seperti bola meninggalkan lapangan permainan, gangguan cuaca dan lain-lain sebagainya".

Kondisi fisik berasal dari kata *condition* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif menurut Syafruddin (2012: 64) "kondisi fisik meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". Oleh karena itu perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi fisik secara umum

dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Arsil (2000) Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik menurut Syafruddin (2012) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam unuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) daya ledak; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) koordinasi mata kaki. Kelima komponen tersebut merupakan suatu keterampilan gerak umum.

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Salah satunya yang ada di Sijunjung dalam pembinaan atlet sepakbola adalah PSPAL Jorong Ganting Sijunjung. Hal ini dapat dibuktikan melalui kejuaraan yang diraih PSPAL Jorong Ganting Sijunjung diantaranya mengikuti kejuaraan Lintau belibis cap 8

besar, PSPAL cap 4 semi final, Pudukponpes cap semi final tim 32, Tanah bato forseto cap 16 besar, Lintau 16 tim, PSPAL 32 tim, Forseto 42 tim, dan masih ada lagi kompetisi kompetisi yang diadakan oleh daerah lain yang diikuti oleh PSPAL Jorong Ganting Sijunjung.

Berdasarkan penjelasan diatas, PSPAL Jorong Ganting telah banyak mengikuti beberapa kejuaraan di Sijunjung maupun daerah- daerah lainnya. Namun dalam beberapa tahun belakangan pencapaian prestasi pemain terbilang menurun dan rendah. Dalam kurun waktu dua tahun ini PSPAL Jorong Ganting paling mampu lolos sampai babak 16 besar, dan selebihnya hanya mampu sampai babak penyisihan saja.

Rendahnya prestasi pemain PSPAL Jorong Ganting ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, kondisi fisik pemain, teknik, taktik/ strategi, mental, dan juga faktor dari kemampuan pelatih, program latihan, serta sarana dan prasarana / fasilitas yang mendukung guna mencapai prestasi yang diharapkan. Berdasarkan uraian diatas ternyata cukup banyak faktor faktor yang mempengaruhi prestasi pemain PSPAL Jorong Ganting. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terhadap hal yang menyebabkan rendahnya prestasi tersebut maka perlu dilakukan penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi demi perkembangan sepakbola di Kota Sijunjung kedepannya, khususnya PSPAL Jorong Ganting Sijunjung.

## METODE

Metode pengumpulan data menggunakan metode survey tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. Teknik pengambilan sampel secara Total sampling, yaitu pemain berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan Yo-Yo Intermittent Recovery test, daya ledak diukur dengan Standing Board Jump, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan zig-zag run, dan koordinasi dengan tes melambungkan bola dengan kaki ke arah sasaran. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Kondisi Fisik

#### a. Daya Tahan Aerobik

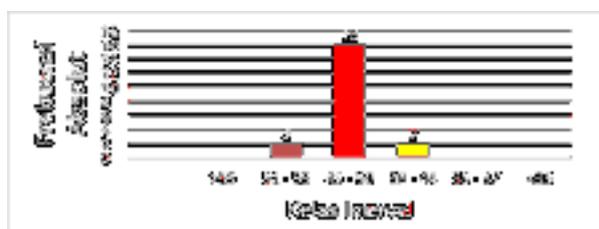
Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya tahan aerobik pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Daya Tahan Aerobik

No	VO2Max (ml/kg/	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	

	min)			
1	>55	0	0%	Tinggi
2	51 – 55	2	10%	Sangat Baik
3	45 – 50	16	80%	Baik
4	38 – 44	2	10%	Sedang
5	35 – 37	0	0%	Rendah
6	<35	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari data hasil pengukuran tes daya tahan aerobik pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung terlihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki daya tahan dengan kategori tinggi, pada kategori sangat baik yaitu 2 orang (10%), kategori baik yaitu 16 orang (80%), kategori sedang ada 2 orang (10%), dan tidak ada yang berada dikategori rendah dan sangat rendah. Secara umum tingkat daya tahan aerobik pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kemampuan koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Daya Tahan Aerobik

## 2). Daya Ledak Otot Tungkai

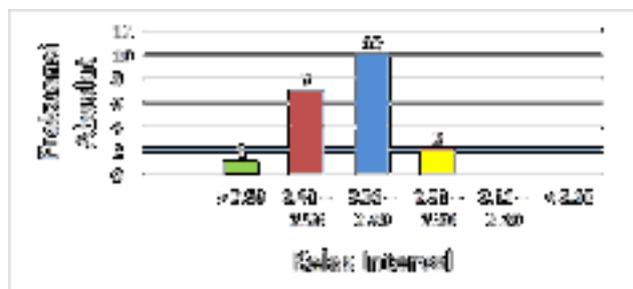
Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai

No	Jarak (cm)	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 2.50	1	5%	Sangat Baik
2	2.41 – 2.50	7	35%	Baik
3	2.31 – 2.40	10	50%	Cukup
4	2.21 – 2.30	2	10%	Sedang
5	2.11 – 2.20	0	0%	Kurang
6	< 2.10	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari data pengukuran tes daya ledak otot tungkai pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali hanya 1 orang (5%), kategori baik yaitu 7 orang (35%), kategori cukup sebanyak 10 orang (50%), kategori sedang ada 2 orang (10%), tidak ada pemain pada kategori kurang dan kategori sangat kurang. Ini artinya tingkat pengukuran daya ledak otot tungkai pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kemampuan koordinasi

mata-kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

### 3). Kecepatan

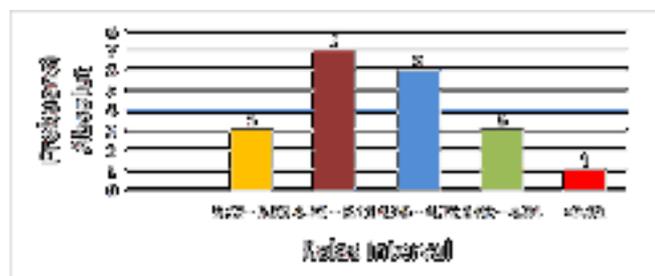
Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan kecepatan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kecepatan

No	Waktu (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif	
1	5.12 – 5.50	3	15%	Kurang Sekali
2	4.73 – 5.11	7	35%	Kurang
3	4.35 – 4.72	6	30%	Sedang
4	3.92 – 4.34	3	15%	Baik
5	<3.91	1	5%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Dari data hasil pengukuran tes kemampuan kecepatan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik

sekali yaitu 1 orang (5%), kategori baik yaitu 3 orang (15%), kategori sedang sebanyak 6 orang (30%), kategori kurang 7 orang (35%), kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (15%). Secara umum tingkat kemampuan kecepatan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kemampuan koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Kecepatan

### 4). Kelincahan

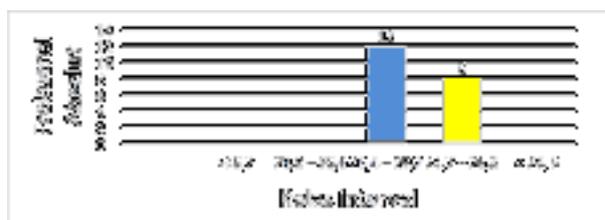
Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan kelincahan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kelincahan

No	Waktu (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif	
1	>35,7	0	0%	Kurang Sekali
2	29,8 – 35,6	0	0%	Kurang
3	26,4 – 29,7	12	60%	Sedang
4	24,7 – 26,3	8	40%	Baik
5	<24,6	0	0%	Baik Sekali

Jumlah	20	100%	
--------	----	------	--

Dari data hasil pengukuran tes kemampuan kelincahan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung tidak ada pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali, kategori baik yaitu 8 orang (40%), kategori sedang sebanyak 12 orang (60%), tidak ada pemain yang memiliki kelincahan pada kategori kurang dan kurang sekali. Secara umum tingkat kemampuan kelincahan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kemampuan koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Kelincahan

#### 5). Koordinasi Mata Kaki

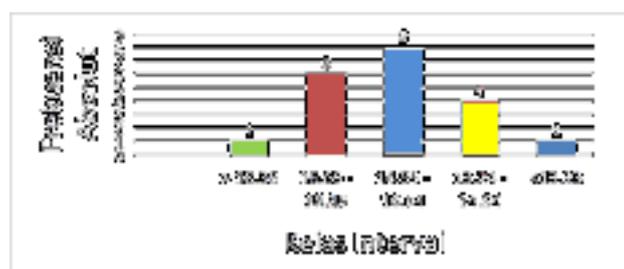
Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes koordinasi mata-kaki pemain Sepakbola pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Koordinasi Mata Kaki

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 18,36	1	5%	Baik Sekali

2	16.65 - 18.35	6	30%	Baik
3	14.95 - 16.64	8	40%	Sedang
4	13.24 - 14.94	4	20%	Kurang
5	<13.23	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

Dari data hasil pengukuran tes koordinasi mata-kaki pemain Sepakbola pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang pada kategori baik sekali ada 1 orang (5%), kategori baik yaitu 6 orang (30%), kategori sedang sebanyak 8 orang (40%), kategori kurang 4 orang (20%), kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Secara umum tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kemampuan koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Koordinasi Mata Kaki

Untuk meningkatkan prestasi pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong

Gantiang Sijunjung disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang konstan, seperti lari mengelilingi trek, berenang dengan intensitas rendah dalam waktu yang lama. Bentuk-bentuk latihan tersebut akan membuat kondisi fisik lebih baik dan dapat memberikan prestasi nantinya.

Yulifri (2018) kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Syafruddin (2012) mengemukakan, "daya ledak adalah kekuatan eksplosive yang ditandai oleh penggunaan kekuatan maksimal dengan kecepatan tinggi". Untuk melakukan teknik-teknik yang baik, khususnya pada cabang olahraga sepakbola sangat dibutuhkan daya ledak yaitu yang digunakan pada saat melakukan shooting ke gawang, long passing, melompat ke atas saat melakukan heading bola dan oleh penjaga gawang saat menangkap bola.

Menurut Astuti Y, dkk (2020) Daya tahan umum atau cardiorespiratory endurance adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar,

dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama.

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut. Menurut Bafirman (2010) kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keturunan, waktu reaksi, kemampuan untuk menahan tahanan luar (gravitasi, udara, air, salju, dan sebagainya). Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

Yulifri (2018) Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman selegu serta gerak bermain.

Koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Dengan koordinasi yang baik antara mata dengan kaki pada saat sebelum melakukan tendangan, maka arah bola yang diinginkan akan sampai pada sasaran yang diinginkan. Semua gerak ini merupakan serangkaian gerak

yang tidak terputus. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi tidak terbatas pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indra untuk menentukan arah shooting atau passing dengan tepat dalam usaha menciptakan hasil shooting/passing yang akurat.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, ternyata kemampuan kondisi fisik pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung yang berkenaan pada komponen daya tahan aerobik, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung beragam. Menurut Ihsan N, dkk (2018) banyak faktor lain yang lebih dominan salah satunya yaitu kondisi fisik, kondisi fisik terdiri dari empat macam antara lain : 1) kekuatan, 2) kelenturan, 3) daya tahan. Dengan demikian dapat dikatakan daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik merupakan dua factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan tendangan depan pencak silat secara kuat cepat dan akurat atau tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian kemampuan kondisi fisik atlet usia 17 tahun persatuan sepakbola pemuda aur layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung menunjukkan: 1) kemampuan daya tahan aerobik berada pada kategori baik, 2) kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada kategori

cukup, 3) kemampuan kecepatan berada pada kategori sedang, 4) kemampuan kelincahan berada pada kategori sedang, 5) kemampuan koordinasi berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. 2020. *Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik*. Jurnal Abdidias, 109-118.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang:wineke media
- Emral, E., Arsil, A., & Rasyid, W. 2003. *Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Vertikal Dan Kecepatan Akselerasi Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola*
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan KemampuanTendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Padang Laut Pariaman*. Jurnal Performa Olahraga, 3, 1-6.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Yulifri, Y. 2018. *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Stamina, 1, 451-457

Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. 2018.  
Hubungan daya ledak otot tungkai dan  
otot lengan dengan ketepatan smash  
atlet bolavoli gempar Kabupaten  
Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3, 19-  
32.

Zalfendi. 2011 *Buku Ajar Sepakbola*. Padang:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Padang