

KONDISI FISIK GAMA MUDA *SOCCER SCHOOL* KABUPATEN PASAMAN

Ridho Fauzal¹, Alnedral²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman yang berjumlah 77 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, sehingga sampel adalah siswa yang berumur 14 – 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan test. Teknik analisis data menggunakan kuantitatif dengan persentase tabulatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, kondisi fisik Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman pada kemampuan kecepatan diperoleh rata – rata 4,135 detik yang diklasifikasikan baik, pada kemampuan kelincahan diperoleh rata – rata 15,299 detik yang termasuk klasifikasi baik, pada kemampuan daya tahan diperoleh rata – rata 44,965 cc/kgBB/mnt yang diklasifikasikan baik dan pada daya ledak otot tungkai diperoleh kemampuan rata – rata 198,7 cm yang diklasifikasikan baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan, Daya Ledak

PENDAHULUAN

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992), yaitu “Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara di gelanggang Internasional”.

Di Indonesia olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Semakin populernya Sepakbola dan menjadi olahraga yang universal dikalangan masyarakat terutama bangsa Indonesia yang menjadikan Sepakbola sebagai olahraga favorit. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Sekarang cabang olahraga sepakbola menjadi kegemaran banyak orang untuk melakukannya dan juga sebagai penonton pertandingan sepakbola menjadi begitu

disenangi dan diminati. Menurut Tim sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2005) permainan sepakbola adalah "Permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit dan dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 meter sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan pemain lawan".

Dengan adanya kompetisi-kompetisi tersebut, maka munculah sekolah - sekolah sepakbola dan kondisi fisiknya yang banyak dilakukan atas kerjasamadengan masyarakat. Diantaranya adalah Gama Muda SoccerSchool. Sekolah sepakbola ini di dirikan pada tahun 2013, sekolah sepakbola dibuat dari hasil swadaya masyarakat Lubuk Sikaping dan kecintaannya terhadap sepakbola, para donator bersedia memberikan sumbangan demi kelancaran sekolah sepakbola tersebut. Sekolah sepakbola ini diharapkan dapat membina dan melahirkan pemain-pemain yang berbakat dan memiliki keterampilan bermain sepakbola yang mampu bersaing di tingkat daerah maupun nasional.

Keberadaan Gama Muda *Soccer School* sangatlah penting, karena tanpa adanya sekolah sepakbola di Lubuk Sikaping mustahil akan lahirnya atlet yang berprestasi di cabang olahraga sepakbola. Seterusnya sekolah sepakbola ini di dukung oleh suatu organisasi. Keorganisasian Gama Muda *Soccer School* di serahkan atau dikelola langsung oleh Wali Nagari Lubuk Sikaping. Pemuda sebagai pengurus organisasi Gama Muda *Soccer School* bertanggung jawab penuh terhadap kondisi fisik *Soccer School*, ketua pemuda sebagai manager bertanggung jawab kepada Wali Nagari selaku pelindung Gama Muda *Soccer School*.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap kondisi fisik Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman. Pada tahun 2013 kontribusi yang diberikan oleh sekolah sepakbola terhadap prestasi atlet belum terlihat, tetapi pada tahun 2015 sekolah sepakbola nampak memberikan hasil, prestasi mulai diraih di tingkat kecamatan, juara 1 piala Bupati Pasaman cup usia 15 tahun, juara 1 INC Sumbar, juara 1 Aqua Danone Pasaman. Namun pada tahun-tahun berikutnya Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman mulai mengalami penurunan prestasi. Hal ini di sebabkan

oleh kondisi fisik sekolah sepakbola ini kurang terlaksana atau kurang berjalan dengan baik sebagaimana yang diharapkan.

Selain itu dari segi sumber daya manusia, atlet merupakan hal yang paling berperan penting dalam kondisi fisik sebuah olahraga. Atlet sebagai orang yang melaksanakan kegiatan latihan harus memiliki dan memenuhi standar yang cocok untuk dapat dikatakan atlet profesional. Banyak hal yang mempengaruhi tingkah laku atlet dalam melaksanakan latihan sepakbola, baik dari segi fisik maupun psikis atlet tersebut. Kondisi fisik tidak akan berjalan baik tanpa terbentuknya jiwa atlet yang sangat dibutuhkan dalam suatu kondisi fisik olahraga sepakbola.

METODOLOGI

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian ini menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman pada bulan Desember 2018 – Januari 2019. Sampe pada penelitian ini adalah kelompok usia 14 - 15 tahun yang berjumlah 20 orang.

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian ini, data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi). Dengan cara hanya mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondis fisik. Adapunn rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

n

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

n = Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data untuk data kondisi fisik kecepatan diperoleh nilai rata-rata 4,135 detik, nilai standar deviasi 0,400782 detik, nilai tertinggi 4,98 detik, dan

nilai terendah 3,67 detik. Untuk data kelincahan diperoleh nilai rata-rata 15,299 detik, nilai standar deviasi 0,616978 detik, nilai tertinggi 16,17 detik, dan nilai terendah 14,33 detik. Untuk data dayatahan diperoleh nilai rata-rata 44,965, nilai standar deviasi 4,095733, nilai tertinggi 53,4, dan nilai terendah 36,8. Untuk data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 198,7 cm, nilai standar deviasi 20,70622 cm, nilai tertinggi 236 cm, dan nilai terendah 160 cm.

Tabel 1. Distribusi Data Kondisi Fisik Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman

No	Kondisi Fisik	Rata-Rata	SD	N. Max	N. Min
1	Kecepatan	4,135 dtk	0,400782 dtk	4,98 dtk	3,67 dtk
2	Kelincahan	15,299 dtk	0,616978 dtk	16,17 dtk	14,33 dtk
3	Dayatahan	44,965	4,095733	53,4	36,8
4	Daya Ledak Otot Tungkai	198,7 cm	20,70622 cm	236 cm	160 cm

Kecepatan Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata kecepatan dengan nilai 4,135 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kecepatan lari cepat (sprint) 30 meter maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan kecepatan Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,135 detik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
3,58–3,91	6	30%	Baik Sekali
3,92–4,34	11	55%	Baik
4,35–4,72	0	0	Cukup
4,73–5,11	3	15%	Kurang
5,12–5,50	0	0	Kurang sekali
Jumlah	20	100,0%	

Kelincahan Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata kelincahan dengan nilai 15,299 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kelincahan ilionis test maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan kelincahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 15,299 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
<15,20	11	55%	Baik sekali
15,21–16,10	7	35%	Baik
16,11–17,10	2	10%	Sedang
17,11–18,10	0	0	Kurang
<18,11	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100,0%	

Dayatahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata dayatahan dengan nilai 44,965 cc/kgBB/mnt. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian dayatahan bleep test (multistage fitness test) maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan dayatahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 44,965 cc/kgBB/mnt.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman

Kelas Interval (cc/kgBB/mnt)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>51,6	1	5%	Baik sekali
42,6–51,5	16	80%	Baik
33,8–42,5	3	15%	Cukup
25,0–33,7	0	0	Kurang
<25,0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100,0%	

Daya Ledak Otot Tungkai Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata daya ledak otot tungkai dengan nilai 198,7 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kekuatan otot tungkai standing broad jump test maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi baik. Kesimpulannya adalah: tingkat kemampuan

daya ledak otot tungkai Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 198,7 cm.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman

Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>224	2	10%	Baik Sekali
188–224	11	55%	Baik
150–187	7	35%	Cukup
113–149	0	0	Kurang
<113	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100,0%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data untuk data kondisi fisik kecepatan diperoleh nilai rata-rata 4,135 detik, nilai standar deviasi 0,400782 detik, nilai tertinggi 4,98 detik, dan nilai terendah 3,67 detik. Untuk data kelincahan diperoleh nilai rata-rata 15,299 detik, nilai standar deviasi 0,616978 detik, nilai tertinggi 16,17 detik, dan nilai terendah 14,33 detik. Untuk data dayatahan diperoleh nilai rata-rata 44,965, nilai standar deviasi 4,095733, nilai tertinggi 53,4, dan nilai terendah 36,8. Untuk data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 198,7 cm, nilai standar deviasi 20,70622 cm, nilai tertinggi 236 cm, dan nilai terendah 160 cm.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program kecepatan, kelincahan, daya tahan dan latihan daya ledak otot tungkai dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

KESIMPULAN

1. Tingkat kemampuan kecepatan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,135 detik.

2. Tingkat kemampuan kelincahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 15,299 detik.
3. Tingkat kemampuan daya tahan Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan memperoleh kemampuan rata-rata 44,965 cc/kg BB/menit.
4. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai Gama Muda *Soccer School* Kabupaten Pasaman berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 198,7 cm.

DAFTAR RUJUKAN

- Muchtar, Remmy. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Sujoto. 2008. Kondisi Fisik. UPI Bandung, Indonesia
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP. 2005. Sepak Bola. Padang: FIK UNP.
- Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.