

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas

Tinjauan Kondisi Fisik

Pieri Sandria¹, John Arwandi²

ABSTRAK : Rendahnya prestasi yang diperoleh SSB puncak andalas kabupaten kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola Puncak Andalas kerinci. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola klub SSB Puncak Andalas Kerinci Kabupaten Kerinci yang berjumlah 18 orang yang aktif berlatih. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.06. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 19 – 27. Tingkat kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.11. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval (-1.5) – 11.4. Tingkat kecepatan pemain diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44. Daya tahan pemain SSB diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.04. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 7.46 – 9.01. Tingkat kebugaran pemain diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.33. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci pada kategori sedang karena berada pada interval 10.00 - 13.

Kata Kunci : Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, Daya Tahan Dan Tingkat Kebugaran

PENDAHULUAN

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada pelaksanaan teknik, penerapan taktik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesanggupan mental. Kesanggupan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang sedang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat, dan tekanan-tekanan mental lainnya. Kesanggupan metal sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Biasanya orang yang memiliki kondisifisik lebih baik relatif lebih percaya diri, lebih bersemangat, dan lebih kuat dalam menghadapi situasi-situasi yang menantangya dibanding orang (pemain) yang kualitas kondisi fisiknya lebih rendah.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat, bukan hanya para remaja saja melainkan mulai dari anak-anak kecil sampai dengan orang tua juga sangat menggemari permainan sepakbola ini. Sampai saat sekarang ini sepakbola masih dianggap salah satu olahraga yang populer didunia, ini terbukti dengan banyak ajang kejuaraan-kejuaraan yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, maupun sampai ke tingkat internasional.

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang baik banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor utama yang mempengaruhi tercapainya sebuah prestasi dalam olahraga sepakbola tersebut yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor itulah yang menjadi pedoman untuk mencapai prestasi yang tepat. Disamping penguasaan teknik, taktik dan mental yang baik, seorang pemain haruslah memiliki kondisi fisik yang baik, karena tanpa kondisi fisik yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan dapat menguasai dan mengaplikasikan teknik dan taktik sepakbola yang baik, begitu juga dengan mental, tanpa kondisi yang baik maka mental yang positif juga tidak akan berkembang kearah yang lebih baik. Olehkarena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih dalam merancang dan menjalankan program latihannya sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya untuk mencapai prestasi yang baik.

Sehubungan dengan hal itu, Syafrudin (2011:57) mengemukakan, “keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Irawadi (2011:3) mengemukakan, “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental”. Jadi, sangatlah jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen penunjang prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila sudah atau ingin meraih prestasi yang tinggi.

Dari beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi tinggi yang diinginkan. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini yaitu olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola ini juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah daya tahan, “dayatahan yang dimaksud adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat” Emral (2016:161). Daya tahan merupakan faktor fisik penting menentukan prestasi

seorang atlet. Dengan dayatahan yang baik atlet mampu mengaplikasikan aspek tehnik, taktik, dan mental secara maksimal, sehingga dengan kemampuan dayatahan yang prima seorang atlet akan mudah mencapai prestasi tinggi.

Kemampuan teknik juga merupakan faktor yang juga harus mendapatkan perhatian dalam pencapaian tujuan dalam permainan sepakbola. Karena tanpa dukungan kemampuan teknik yang baik maka gerakan yang dilakukan akan tidak efisien dalam penggunaan tenaga, sehingga sebgus apapun tenaga yang dimiliki pemain tersebut akan tidak cukup dalam menjalan aktifitas dalam rentang waktu yang ditentukan pertaturan pertandingan.

Kemampuan teknik, fisik, strategi dan taktik sulit akan ditingkatkan apabila tidak didukung dengan kemampuan pemain yang baik. Maka dari itu dalam peningkatan kemampuan fisik, teknik, strategi dan taktik yang baik faktor mental perlu mendapat perhatian dan perlu dikembangkan oleh para pelatih. Bagaimana seorang pelatih harus mengembangkan daya juang, kedisiplinan, rasa tanggung jawab, keinginan menang, rasa tidak menyerah, kesabaran dan lain sebagainya untuk membuat para pemain bisa menjawab tantangan-tantangan yang akan terjadi dalam latihan dan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa berprestasi dengan baik dalam permainan sepakbola faktor kondisi fisik, teknik, strategi dan taktik serta strategi perlu mendapatkan perhatian dari pengurus dan pelatih dalam melakukan proses pelatihan.

Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara dengan pengurus dan pelatih peneliti juga mendapatkan gambaran bahwa pelatih masih muda-muda dan masih belum memiliki banyak pengalaman dalam melatih. Sarana prasarana yang digunakan cukup baik seperti lapangan yang cukup rata dan perlengkapan latihan lain nya seperti bola, conness, rompi, gawangfortabel and leader cukup mendukung untuk proses pelatihan yang baik. Lingkungan untuk berlatih juga cukup baik jauh dari kebisingan dan berudara segar. Dukungan orang tua murid juga cukup baik hal ini terbukti dengan lengkapnya peralatan para pemain dalam berlatih dan diasaat pertandingan yang peneliti amati para orang tua pemain pada dating menonton anak-anak mereka bermain.

Melihat fenomena yang dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk mencari tahu kenapa prestasi SSB Puncak Andalas Kerinci tidak sesuai denga yang diharapkan. Dari penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu simpulan yang bisa dipedomani oleh SSB Puncak Andalas Kerinci untuk ke depan nya.

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola Puncak Andalas kerinci. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola klub SSB Puncak Andalas Kerinci Kabupaten Kerinci yang berjumlah 18 orang yang aktif berlatih. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

HASIL

Kelentukan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata tingkat kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.11 dengan standar deviasi ± 3.708 , nilai minimum 4 dan maksimum. Tingkat Kelentukan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci dari 18 orang sampel adalah sebanyak 4 orang (22.2%) pada kategori baik dan sebanyak 7 orang (38.9%) pada kategori sedang.

Kekuatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata tingkat kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.06 dengan standar deviasi ± 7.008 , nilai minimum 17 dan maksimum 42.

Tingkat Kekuatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci dari 18 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (5.6%) pada kategori baik sekali, 8 orang (44.4%) pada kategori baik, sebanyak 7 orang (38.9%) pada kategori sedang dan sebanyak 2 orang (11.1%) pada kategori kurang.

Kecepatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata tingkat kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44 dengan standar deviasi ± 1.239 , nilai minimum 6.72 dan maksimum 10.58.

Tingkat Kecepatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci u-15 dari 18 orang sampel adalah sebanyak 6 orang (33.3%) pada kategori baik, sebanyak 5 orang (27.8%) pada kategori sedang, sebanyak 5 orang (27.8%) pada kategori kurang dan sebanyak 2 orang (11.1%) pada kategori kurang sekali.

Daya Tahan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata daya tahan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci u-15 diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.04 dengan standar deviasi ± 1.421 , nilai minimum 6.34 dan maksimum 10.

Tingkat daya tahan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci dari u-15 18 orang sampel adalah sebanyak 6 orang (33.3%) pada kategori baik, sebanyak 6 orang (33.3%) pada kategori sedang, sebanyak 3 orang (16.7%) pada kategori kurang dan sebanyak 3 orang (16.7%) pada kategori kurang sekali.

Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata tingkat kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44 dengan standar deviasi ± 1.239 , nilai minimum 6.72 dan maksimum 10.58.

Tingkat Kecepatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci u-15 dari 18 orang sampel adalah sebanyak 6 orang (33.3%) pada kategori baik, sebanyak 5 orang (27.8%) pada kategori sedang, sebanyak 5 orang (27.8%) pada kategori kurang dan sebanyak 2 orang (11.1%) pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Menurut Getchel (1983 : 3), “kebugaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal”.

Sedangkan menurut Sadoso dalam (Agus, 2012 : 25), “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasakan lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Terlihat pada penelitian bahwa rata-rata tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci sebesar 17.28 (ada kategori baik). Hal ini dapat menjadi modal dasar bagi pemain bola SSB Puncak Andalas Kerinci untuk melakukan permainan bola. Karena dalam pencapaian prestasi sepakbola yang baik banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor utama yang mempengaruhi tercapainya sebuah prestasi dalam olahraga sepakbola tersebut yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor itulah yang menjadi pedoman untuk mencapai prestasi yang tepat.

Sesuai dengan pendapat Syafrudin (2011:57) mengemukakan, “keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan

fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Irawadi (2011: 3) mengemukakan, “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental”. Jadi, sangatlah jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen penunjang prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila sudah atau ingin meraih prestasi yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.06. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 19 – 27.
2. Tingkat kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.11. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval (-1.5) – 11.4.
3. Tingkat kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain pada kategori kurang karena berada pada interval 8.8 – 10.3.
4. Daya tahan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.04. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 7.46 – 9.01.
5. Tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.33. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci pada kategori sedang karena berada pada interval 10.00 - 13.

DAFTAR RUJUKAN

Agus, Apri. 2008. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Bafirman. Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIKUNP Padang.

Firdaus, Efendi. 2016. *Pembentukan Kondisi Fisik I*. Padang: UNP Press.

Harsono. (1996). *Prinsip-prinsip pelatihan*. Jakarta : PIO – KONI Pusat.

- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Maidarman. 2010. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : FIK UNP Padang.
- Rohim Abdul. 2008. *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Pasurnay, Paulus. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Ganeca Exact
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang: UNP Press.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.