

## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

*Taufiq Rahman<sup>1</sup>, Hermanzoni<sup>2</sup>*

**ABSTRAK** : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola man 1 sijunjung yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) Kekuatan Otot Tungkai dengan *Leg Dynamometer Test*, 2) Daya ledak otot tungkai menggunakan tes "*Standing Board Jump* 3) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 4) Kelincahan dengan *Zig Zag Run Test* 5) *Bleep Test* untuk mengukur *VO2Max*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (82 kg) dikategorikan kurang sekali. 2) Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (170 cm) dikategorikan cukup. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (6,99 detik) dikategorikan cukup. 4) Rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (5,77) dikategorikan baik. 5) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepabokla MAN 1 Sijunjung (32,59), dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Tinjauan Kondisi Fisik

### PENDAHULUAN

Di Indonesia permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari di indonesia. Salah satu kelebihan olahraga sepakbola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya. Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, munculnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik. Induk organisasi sepakbola di Indonesia adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan oleh PSSI sangatlah memancing antusias dari seluruh daerah untuk ikut bersaing atau berkompetisi dalam dunia sepakbola di Indonesia seperti kompetisi liga 1, liga 2 sampai liga 3. Klub-klub

sepakbola di Indonesia begitu banyak, tak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim. Pembentukan klub-klub di daerah-daerah menunjukkan semangat dalam memajukan sepakbola di tanah air.

Pertandingan sepakbola di Indonesia, juga digelar antar pemain-pemain muda yang tergabung dalam Liga Pendidikan Indonesia (LPI), namun masih banyak yang harus di perhatikan dan di perbaiki kembali. Seperti lemahnya prestasi sepakbola. MAN 1 Sijunjung adalah salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Sijunjung. MAN 1 Sijunjung adalah sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk para siswa untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka, salah satunya adalah olahraga sepakbola. Pemain sepakbola MAN 1 Kabupaten Sijunjung selalu mengikuti turnamen antar sekolah yaitu Liga Pelajar Indonesia (LPI).

Dalam rentang waktu yang cukup panjang di Liga Pendidikan Indonesia (LPI), MAN 1 Sijunjung masih belum bisa meraih prestasi pada laga yang selalu digelar satu kali setahun tersebut. Terhitung dari setiap kali mengikuti Liga Pendidikan Indonesia (LPI), MAN 1 Sijunjung belum mampu bersaing dengan sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Sijunjung. Dan tercatat sejak tahun 2013, melalui wawancara dengan pelatih dan beberapa orang pemain, MAN 1 Sijunjung belum pernah meraih prestasi pada Liga Pendidikan Indonesia (LPI), setiap kali mengikuti pertandingan LPI, MAN 1 Sijunjung tidak pernah masuk ke babak 4 besar, dan hanya mampu bertahan sampai 8 besar saja.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Di dalam penelitian ini nantinya akan di ungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana pada penelitian ini semua anggota Populasi di jadikan sampel. Sampel peneliti berjumlah 20 orang pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung. Data yang di

peroleh oleh peneliti melalui tes pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian berupa: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Tes ini terdiri dari (1) *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, (2) *standing broad jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (3) *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan, (4) *zig-zag run test* untuk mengukur kelincahan, (5) *bleep test* untuk mengukur daya tahan aerobik.

## **HASIL**

Untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait dengan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung maka dilakukan pengukuran kondisi fisik dengan menggunakan tes kemampuan fisik. Setelah dilakukan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung maka diperoleh data dari masing-masing elemen kondisi fisik yang menjadi variabel penelitian. Adapun kondisi fisik yang menjadi variabel penelitian adalah: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan aerobik.

Berdasarkan hasil analisis data untuk data kondisi fisik kekuatan diperoleh nilai rata-rata 82 kg, nilai standar deviasi 16,30 kg, nilai tertinggi 128 kg, dan nilai terendah 70 kg. Untuk data daya ledak otot tungkaidiperoleh nilai rata-rata 228,85 cm, nilai standar deviasi 20,21 cm, nilai tertinggi 274 cm, dan nilai terendah 200 cm. Untuk data kelincahan diperoleh nilai rata-rata 6,67 detik, nilai standar deviasi 0,50 detik, nilai tertinggi 7,53 detik, dan nilai terendah 5,78 detik. Untuk data kecepatan diperoleh nilai rata-rata 5,77 detik, nilai standar deviasi 0,54detik, nilai tertinggi 6,91 detik, dan nilai terendah 4,53 detik. Untuk data daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 32,595, nilai standar deviasi 3,36, nilai tertinggi 39,2, dan nilai terendah 26,8.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis dan olahan data mengena”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola MAN 1 Sijunjung”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain

sepakbola MAN 1 Sijunjung yang berkenaan dengan : kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan aerobik? Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (82 kg) dikategorikan kurang sekali dan ini harus ditingkatkan.
2. Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (170 cm) dikategorikan cukup dan perlu dikembangkan lagi.
3. Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (6,99 detik) dikategorikan cukup, maka perlu ditingkatkan lagi melalui latihan, untuk meningkatkan kelincahan para pemain.
4. Rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (5,77) dikategorikan baik dan ini harus ditingkatkan dengan adanya proses latihan.
5. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (32,59), dikategorikan sedang dan perlu ditingkatkan lagi.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan skill permainan bagi pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung, dimana kondisi fisik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani ataupun percepatan prestasi. Selain itu, kondisi fisik dapat menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu untuk menjamin kesiapan tim dalam olahraga sepakbola, maka kesiapan tim sangatlah penting yang mana juga berfungsi menghindari terjadinya cedera, kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan aerobik pemain.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa

kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kekuatan otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 82 kg.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 170 cm.
3. Tingkat kemampuan kelincahan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,99.
4. Tingkat kemampuan kecepatan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,77 detik.
5. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 32,60.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi 2010). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Efendi Firdaus. (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hendri Irawadi. (2017). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS. (UNS Press).
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Askara
- Mellius & Santoso. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Cakrawala
- Muri Yusuf. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Padang : UNP Press.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan sepakbola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Press UNP.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina
- Timo S. Scheunemann, dkk. (2012). *Kurikulum & Pedoman dasar sepakbola Indonesia*. Jakarta: Gheeto TW.
- Undang – undang . *Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 20 Ayat 2 dan 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.