



**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN KLUB SEPAK BOLA BRANDON FC
 SEBELUM DAN PADA SAAT NEW NORMAL**

Rahmad Fajri¹, Pudia M. Indika², Ridho Bahtra³, Fahmil Haris⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coessponding author. Email: ramhatfajri9701@gmail.com

*Email author: ramhatfajri9701@gmail.com, pudia_dr@fik.unp.ac.id,
ridhobahtra@fik.unp.ac.id, fahmilharis@unp.fik.ac.id.

Received: Desember 2021, Revised: Januari 2022, ccepted: Februari 2022

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of Brandon fc players before nd during the new normal. This research is descriptive research. The population in this study were 11 football players Brandon fc. The sampling technique used total sampling, the number of samples was 18 people. data nalysis techniques in this study using percentage techniques. The results of the study: (1) The dominant leg muscle power of the Brandon fc player when new normal was 9 people, including the good category. (2) The dominant endurance of Brandon FC players t the time of new normal is 11 people, including the moderate category. (3) The dominant right gility owned by Brandon FC players is 16 people in the good category nd 10 people in the poor category. There is no significant decrease in the explosive power of the leg muscles of the player because the independent training program provided by the coach is carried out seriously by the player.

Keywords: Physical Condition, Football, New normal.

Abstrak

Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain Brandon fc sebelum dan pada saat new normal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini dalah seluruh pemain sepakbola Brandon fc. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, jumlah sampel 18 orang. teknik nalisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian : (1) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal dalah 9 orang termasuk kategori baik. (2) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal dalah 11 orang termasuk kategori Sedang. (3) Kelincahan kanan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc dalah 16 orang dalam kategori baik dan kiri 10 orang termasuk kategori kurang baik. tidak terjadinya penurunan yang berarti dari kemampuan daya ledak otot tungkai pemain karena program latihan mandiri yang di berikan oleh pelatih dijalankan secara sungguh-sungguh oleh pemain.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola, New normal.



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya khususnya di Indonesia. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Menurut Syafruddin (2012:70) "unsur-unsur kondisi fisik antara lain kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dan keseimbangan". Sedangkan menurut Arsil (2000:5) "komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan kelincahan". Kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena permainan dituntut selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Johnson dan Nelson (1999:5) mengemukakan "perlunya dilakukan tes dalam pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik".

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang akan mengungkapkan tentang perbedaan kondisi fisik atlet sebelum dan pada saat new normal yaitu tentang Daya Ledak, Daya Tahan aerobik (VO₂Max), dan kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola Brandon FC. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola yang terdaftar dalam kompetisi walikota CUP II pada bulan maret-desember 2020 sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu sebanyak 18 orang. Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder yang diperoleh secara langsung melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian yaitu: daya ledak, dan daya tahan erobic (VO₂Max). Pengujian data yang sudah diperoleh kan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi).

HASIL PENELITIAN

1. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

a. Sebelum new normal

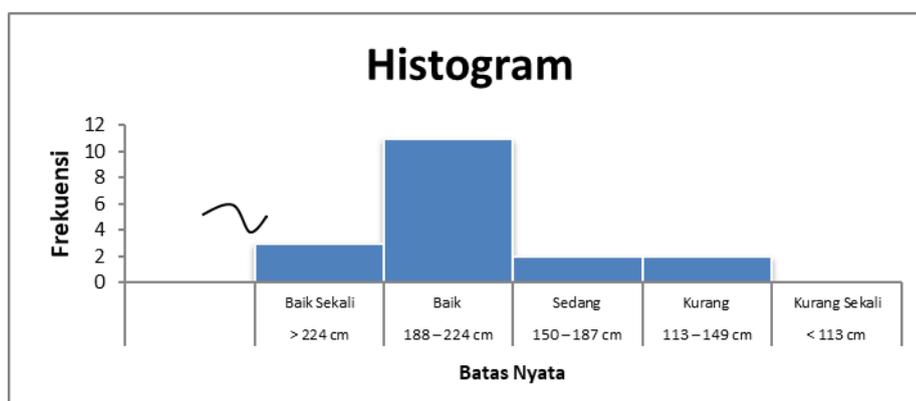
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Sekolah Sepakbola Brandon fc

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	> 224 cm	Baik Sekali	3	16,67
2	188 – 224 cm	Baik	11	61,11



3	150 – 187 cm	Sedang	2	11,11
4	113 – 149 cm	Kurang	2	11,11
5	< 113 cm	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			18	100

Berdasarkan pada tabel diatas dari 18 orang PemainSepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekalia dalah 3 orang (16,67%), dalam kategori baik da 11 orang (61,11%), sedang dalah 2 orang (11,11%), dan kategori kurang dalah sebanyak 2 orang (11,11%). Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Brandon fc

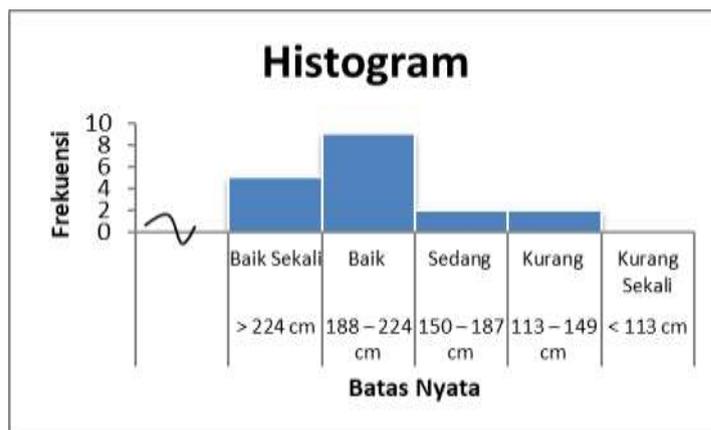
b. Pada saat new normal

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Sekolah Sepakbola Brandon fc

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	> 224 cm	Baik Sekali	5	27,78
2	188 – 224 cm	Baik	9	50,00
3	150 – 187 cm	Sedang	2	11,11
4	113 – 149 cm	Kurang	2	11,11
5	< 113 cm	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			18	100

Berdasarkan pada tabel diatas dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali dalah 5 orang (27,78%), dalam kategori baik da 9 orang (50,00%), sedang dalah 2 orang (11,11%), dan kategori kurang dalah sebanyak 2 orang (11,11%). Dapat disimpulkan rata-rata bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.





Gambar 2. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Brandon fc

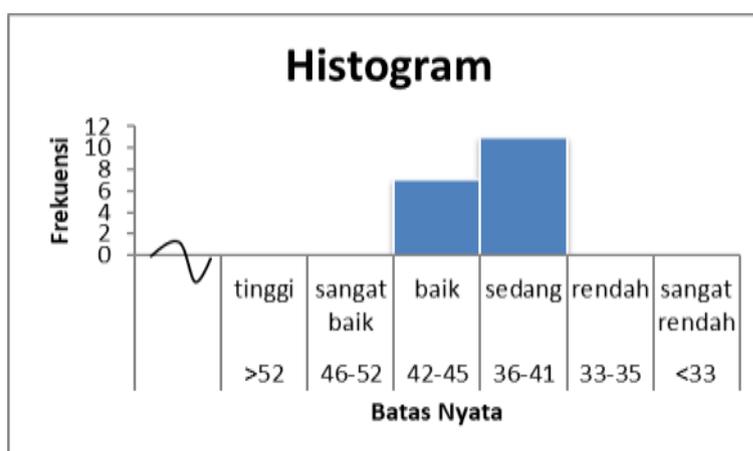
2. Variabel daya tahan

a. Sebelum new normal

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola Brandon fc

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	>52	tinggi	0	0
2	46-52	sangat baik	0	0
3	42-45	baik	7	39
5	36-41	sedang	11	61
6	33-35	rendah	0	0
7	<33	sangat rendah	0	0
Jumlah			18	100

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori baik 7 (39%)seddangkan, kategori sedang 11 (61%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



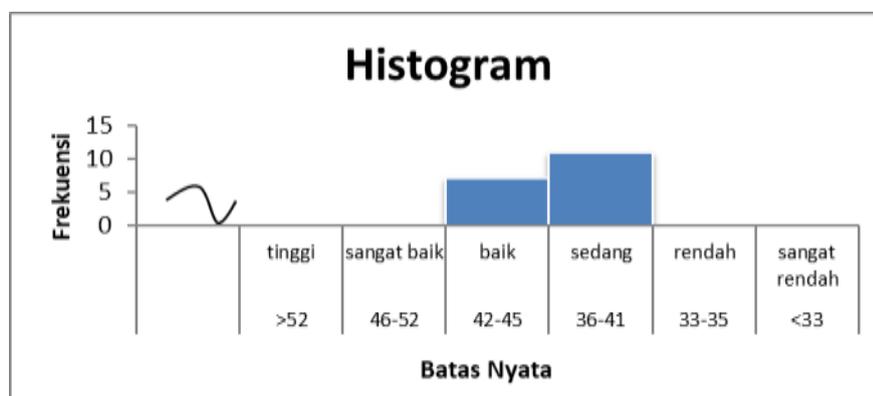
Gambar 3. Histogram Hasil Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Brandon fc

b. Pada saat new normal

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola Brandon fc.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	>52	tinggi	0	0
2	46-52	sangat baik	0	0
3	42-45	baik	7	39
5	36-41	sedang	11	61
6	33-35	rendah	0	0
7	<33	sangat rendah	0	0
Jumlah			18	100

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori baik 7 (39%)seddangkan, kategori sedang 11 (61%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Histogram Hasil Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Brandon

3. Variabel kelincahan

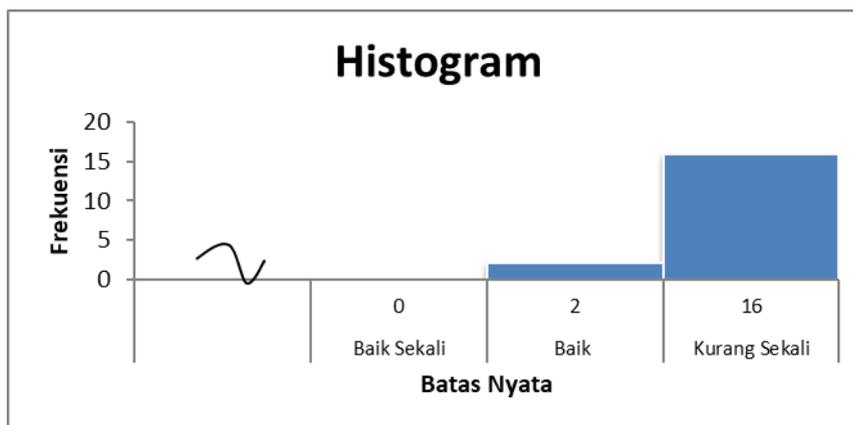
a. Sebelum new normal

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kelincahan kanan Pemain Sepakbola Brandon fc

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	<7,32	Baik Sekali	0	0,00
2	9,22-7,33	Baik	2	11,11
3	>9,23	Kurang Sekali	16	88,89
Jumlah			18	100,00

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik dalah 2 orang (11,11%), dan dalam kategori kurang sekali dalah 16 orang (88,89) Dapat disimpulkan bahwa kelincahan Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.





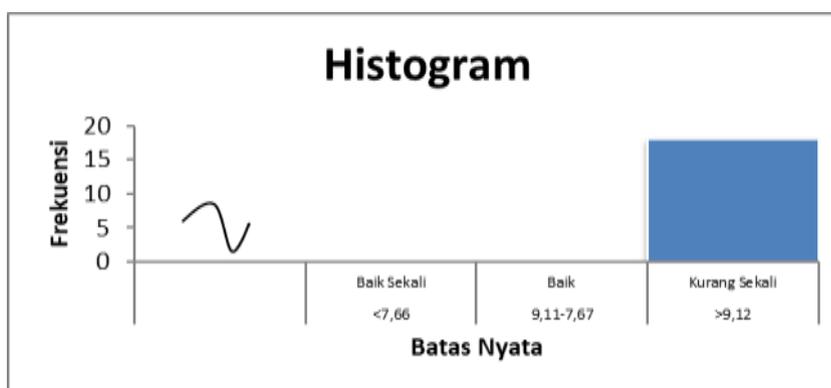
Gambar 5. Histogram Hasil Data kelinchan kanan Pemain Sepakbola Brandon fc

Hasil data kelinchan kiri dengan Course of the rowhead gility Test. Dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, diperoleh nilai rata-rata (mean) menempuh dalam jarak dalah 10, skor tertinggi yaitu 9 dan skor terendah 11,43 , Sedangkan nilai tengah (median) dalah 10 dan standar deviasi 0,67. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kelentukan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi kelinchan kiri Pemain Sepakbola Brandon fc.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	<7,66	Baik Sekali	0	0,00
2	9,11-7,67	Baik	0	0,00
3	>9,12	Kurang Sekali	18	100,00
Jumlah			18	100,00

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki kelinchan dalam kategori kurang dalah 18 orang (100%) Dapat disimpulkan bahwa kelinchan Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



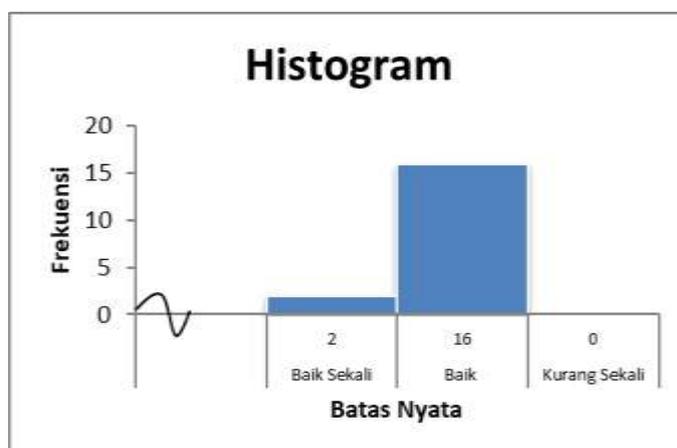
Gambar 6. Histogram Hasil Data kelinchan kiri Pemain Sepakbola Brandon fc

b. Pada saat new normal

Tabel 7. Distribusi Frekuensi kelincahan kanan Pemain Sepakbola Brandon fc.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	<7,32	Baik Sekali	2	11,11
2	9,22-7,33	Baik	16	88,89
3	>9,23	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			18	100,00

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali dalah 2 orang (11,11%), dan dalam kategori baik dalah 16 orang (88,89) Dapat disimpulkan bahwa daya tahan Pemain Sepakbola Brandon fc pada masa new normal termasuk kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini



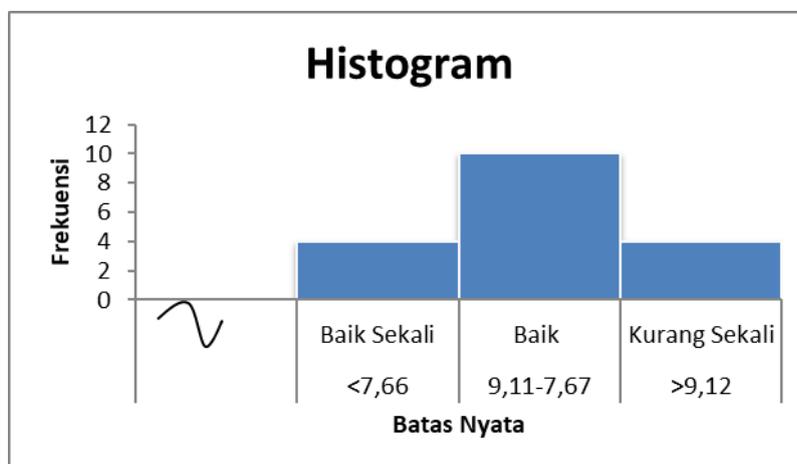
Gambar 7. Histogram Hasil Data kelincahan kanan Pemain Sepakbola Brandon fc

Hasil data kelincahan kiri dengan Course of the rowhead agility Test. Dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, diperoleh nilai rata-rata (mean) menempuh dalam jarak aadalah 8, skor tertinggi yaitu 9,53 dan skor terendah 7 , Sedangkan nilai tengah (median) adalah 8 dan standar deviasi 0,67. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kelentukan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi kelincahan kiri Pemain Sepakbola Brandon fc.

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek bsolut	Frek Relatif (%)
1	<7,66	Baik Sekali	4	22,22
2	9,11-7,67	Baik	10	55,56
3	>9,12	Kurang Sekali	4	22,22
Jumlah			18	100,00

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang Pemain Sepakbola Brandon fc, pemain yang memiliki kelinchan dalam kategori baikm sekali 4 (22%), baik 10 (55,56), kurang sekali 4 (22,22), Dapat disimpulkan bahwa kelinchan Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 8. Histogram Hasil Data kelinchan kiri Pemain Sepakbola Brandon fc

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Brandon Fc Sebelum dan pada saat New Normal

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sebelum dan pada saat new normal Berdasarkan kesimpulan di atas jelaslah bahwa banyak pemain sepakbola pada klub ini rata-rata pemain tidak mengalami penurunan kondisi fisik yang berarti mengingat pada saat stay at home pemain hanya menjalankan materi latihan yang diberikan oleh pelatih secara mandiri namun dikerjakan secara sungguh-sungguh.

2. Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola Brandon fc

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya tahan ledak pemain sebelum dan pada saat new normal. Berdasarkan kesimpulan di atas jelaslah bahwa banyak pemain sepakbola pada klub ini rata-rata pemain tidak mengalami penurunan kondisi fisik yang berarti mengingat pada saat stay at home pemain hanya menjalankan materi latihan yang diberikan oleh pelatih secara mandiri namun dikerjakan secara sungguh-sungguh.

3. Kemampuan kelinchan Pemain Sepakbola Brandon fc

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kelinchan pemain Brandon fc mempunyai kelinchan dengan kategori “baik” untuk kelinchan kanan dan kategori “baik” untuk kelinchan kiri, mengingat akan pentingnya kelinchan untuk permainan sepakbola supaya pemain menjadi lincah dan gesit dalam menjalani sebuah permainan untuk meraih hasil maksimal bagi tim.

KESIMPULAN

Sementara itu pada kelichan kiri pemain yang memiliki kelincahan dalam kategori baik sekali 4 orang, baik 10 orang, kurang sekali 4 orang, Dapat disimpulkan bahwa kelincahan Pemain Sepakbola Brandon fc termasuk kategori baik. Tidak terjadinya penurunan yang berarti dari kemampuan daya ledak otot tungkai pemain karena program latihan mandiri yang di berikan oleh pelatih dijalankan secara sungguh-sungguh oleh pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Pembinaan kondisi fisik. Padang : FIK UNP
- Arsil. (2000). Pembinaan kondisi fisik. Padang : FIK UNP
- Arsil.(2008).Pembinaan Kondisi Fisik.Padang: FIK UNP
- Bafirman. (1999). Pembinaan kondisi fisik.Padang : FIK UNP
- Indika Pudia M, Endang Sepdanius. (2017). Pengetahuan Guru Penjasorkes Tentang Keterkaitan ktivitas Fisik Terhadap Gangguan Menstruasi Di Kota Padang Sporta Saintika 2 (2), 295-309
- Syafruddin. (2011).Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin.(2012).Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga. Padang: FIK UNP

