

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA  
BATANG UMPAI FC KECAMATAN PASAMAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nurman Efendi<sup>1</sup>, Fahd Mukhtarsyaf<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this study is where players often experience fatigue in competition, and are often not ready to counterattack. The aim of the study was to determine the physical condition of the Batang Umpai Football Player FC Pasaman Barat. This type of research is descriptive. The population in this study were all football players of Batang Umpai FC Pasaman Barat. The sampling technique used purposive sampling, samples in the study were players aged 16 to 19 years, amounting to 20 people. Data were collected using a physical condition test that is using an aerobic endurance test (VO<sub>2</sub>Max) which was measured using the Yoyo intermittent recovery test and Bleep Test. Data were analyzed using percentage techniques. Based on the results of the study using the Yoyo intermittent recovery test, it was found that the aerobic endurance of Batang Umpai football players in West Pasaman included in the category less with an average value of 647 meters and the results of research on the aerobic endurance of Batang Umpai FC soccer players using Bleep The test falls into the very less category with an average VO<sub>2</sub>Max score of 40.0.

**Keywords: Physical Condition Ability**

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini yaitu dimana pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding, dan sering tidak siap melakukan serangan balik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel dalam penelitian adalah pemain umur 16 sampai 19 tahun yang berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik yaitu menggunakan tes daya tahan *aerobic* (VO<sub>2</sub>Max) yang diukur dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* dan *Bleep Test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* ditemukan bahwa, Daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat termasuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata sebesar 647 meter dan hasil penelitian daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC dengan menggunakan *Bleep Test* termasuk dalam kategori kurang sekali dengan skor VO<sub>2</sub>Max rata-rata sebesar 40.0.

**Kata kunci: Kemampuan Kondisi Fisik**



## Pendahuluan

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga juga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Selain itu olahraga memiliki tujuan dan target dalam suatu kegiatan untuk mencapai suatu kejuaraan serta diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa “Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi”.

Prestasi olahraga sepakbola di Indonesia bukanlah sesuatu yang bisa didapatkan dengan mudah, dibutuhkan pembinaan yang baik diseluruh wilayah indonesia dari sabang sampai merouke. Perkembangan sepakbola di Provinsi Sumatera Barat belum terlalu pesat, namun disisi lain banyak terdapat klub-klub sepakbola yang berada di wilayah Sumatera Barat. Dari sekian banyaknya klub yang ada di Sumatera Barat diharapkan dapat menghasilkan bibit yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi sepakbola Indonesia terutama di Sumatera Barat.

Klub sepakbola Batang Umpai Fc merupakan salah satu dari klub yang berada di Sumatera Barat dan masih aktif melakukan latihan. Telah sering mengikuti pertandingan antar klub tingkat Nagari dan Kabupaten, namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, pemain sepakbola Batang Umpai Fc masih jauh dari harapan. Dimana pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding dan sering tidak siap melakukan serangan balik. Hal itu terlihat pada saat pemain sepakbola Batang Umpai Fc melakukan latihan dan juga terlihat pada beberapa pertandingan yang dijalankan pemain Batang Umpai Fc tersebut. Pada babak pertama pemain sepakbola Batang Umpai Fc masih dapat mengimbangi jalanya pertandingan, para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugas pada posisi masing-masing, dapat mengatur tempo permainan sehingga mendapatkan beberapa peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, para



pemain tidak lagi disiplin pada tugas masing-masing, sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga passing dan kontrol kurang akurat dan semua pemain mulai lengah sehingga kebobolan. Oleh karena itu peneliti beranggapan bahwa dampak kondisi fisik menjadi penyebab utama pemain sepakbola Batang Umpai Fc mengalami penurunan prestasi dan sering gagal dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

### **Metode**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:234) “pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik atlet tentang Daya Tahan Aerobik (*VO<sub>2</sub> max*) pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat. Dalam penelitian ini akan diungkapkan atau digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat kelompok umur 16 sampai 19 tahun Pasaman Barat.

Tempat pelaksanaan penelitian adalah di lapangan sepakbola Batang Umpai Fc Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dan sampel adalah pemain sepakbola Batang Umpai Fc yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes Daya Tahan dengan menggunakan *Bleep test* Apri Agus (2012:176) dan Test Dayatahan dengan *Yo yo Intermittent Recovery Test*.

### **Hasil Penelitian**

#### **1. Variabel Daya Tahan dengan menggunakan tes *Yoyo Intermittent Recovery Test*.**

Berdasarkan dari hasil tes daya tahan yang sesuai dengan norma standarisasi *yoyo intermittent test recovery test*. Dari 20 orang pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) menempuh jarak 647 meter, skor tertinggi yaitu 840 meter dan skor terendah 400 meter, sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 640 meter dan standar deviasi 141.90. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :



No	Jarak	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	Diatas 1600	0	0,00%	Sempurna
2	1400-1560	0	0,00%	baik sekali
3	1200-1360	0	0,00%	Baik
4	1000-1260	0	0,00%	Sedang
5	800-960	5	25%	Kurang
6	dibawah 800	15	75%	kurang sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel frekuensi terdapat 6 orang (30%) dengan kelas interval 800-960 dan sebanyak 14 orang (70%) dengan kelas interval di bawah 800.

## 2. Variabel Daya Tahan dengan menggunakan tes *Bleep Test*

Berdasarkan dari hasil tes daya tahan aerobik yang dilakukan, diperoleh skor maksimum 44.2, nilai tengah 42.7, nilai rata-rata 40.0, dan standar deviasi 3.37. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (fa)	Relatif (%)	
1	61.00-59.90	0	0	Baik sekali
2	60.90-55.10	0	0	Baik
3	55.00-49	0	0	Sedang
4	49.10-43.30	3	15	Kurang
5	Kurang dari 43.20	18	85	Kurang Sekali
JUMLAH		20	100	

Berdasarkan tabel frekuensi terdapat 3 orang (10%) dengan kelas interval 49.10-43.30 dan sebanyak 17 orang (85%) dengan kelas interval kurang dari 43.20.

Berdasarkan hasil data pengukuran dengan tes *Yoyo Intermittent Test*, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori kurang adalah sebanyak 5 orang (25%), dan kategori kurang sekali adalah 15 orang (75%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat termasuk dalam kategori kurang sekali.

Dan juga berdasarkan hasil data pengukuran dengan menggunakan tes *Bleep Test* dari 20 orang pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat dapat disimpulkan, pemain yang memiliki daya tahan pada kategori kurang terdapat 3 orang (15%), dan kategori kurang sekali 17 orang (85%). Dan dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat termasuk dalam kategori kurang sekali.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari 20 orang pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan untuk variabel kemampuan fisik yang diteliti yaitu Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat

1. Dengan menggunakan *yoyo intermittent recovery test*
2. Dengan menggunakan *Bleep Tes*

### **SARAN**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat agar meningkatkan kondisi fisik pemainnya dengan baik, dengan cara menambah hari latihan, membuat program latihan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan yang diberikan kepada pemain, serta melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan terutama setiap setelah melakukan pertandingan baik itu kompetisi maupun uji coba.



2. Pemain Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat agar menambah waktu latihan kondisi fisik diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepak bola terutama latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

### Daftar Rujukan

Agus, Apri. 2013. Manajemen Kebugaran. Padang: Sukabina Press.

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. 2000. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.

Syafruddin. 2012. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Prees.

