

TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA PS JAMBU LIPO KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG

Randi Maikel¹, Wilda Welis²

¹Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

randimaikel@gmail.com, wildawelis@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this research is not yet knowing the physical condition condition Atlets Football PS Jambu Lipo atlets of Lubuk Tarok Sub-district Sijunjung District. This study aims to determine the physical condition of athletes Football PS Jambu Lipo Lubuk Tarok Sub-district Sijunjung District.

This type of research is descriptive. This research was conducted in Jambu Lipo field, Lubuk Tarok Sub-district, Sijunjung Regency. The population of this study is the players who actively follow the training in PS Jambu Lipo Lubuk Tarok Sub-district Sijunjung district amounted to 20 people. Sampling technique is done by Total Sampling so that the sample in this study amounted to 20 people. The data were analyzed by using the descriptive statistics (frequency tabulation). The data were collected by measuring the physical condition of PS Jambu Lipo atlet, Lubuk Tarok, Sub-district Sijunjung District, Aerobic Resistance with Yo-Yo Intermittent Recovery test, Broad jump, Speed test through 30 Meter test and agility test through 4x10 meter shuttle run.

From the research results can be obtained the results: "The average physical condition of Football Athletes PS Jambu Lipo Lubuk Tarok District Sijunjung Regency viewed from the terms: (1) Aerobic resistance (47.71 ml / kg / min) medium category, (2) Explosive Muscle Limb Absorption (228.1 cm) Medium category (3) Speed (4.80 seconds) Less category, (4) Agility (14.51 seconds) Medium category ". (5) Overall physical condition of Football Athletes PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Sijunjung Regency is in the medium.

Keywords: Physical Condition, Football

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum mengetahui kondisi fisik Atlets Football PS Jambu Lipo Kelurahan Lubuk Tarok Kecamatan Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Sepak Bola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Populasi penelitian ini adalah para pemain yang aktif mengikuti latihan di PS Jambu Lipo Lubuk Kecamatan Tarok Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total Sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kondisi fisik atlet PS Jambu Lipo, Lubuk Tarok, Kecamatan Sijunjung, Resistensi Aerobik dengan uji Yo-Yo Intermittent Recovery, Lompat jauh, Uji kecepatan melalui uji 30 meter dan uji kelincahan melalui shuttle 4x10 meter. Lari.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil sebagai berikut: "Rata-rata kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung ditinjau dari segi: (1) Resistensi aerobik (47,71 ml / kg / menit) kategori sedang, (2) Penyerapan Tungkai Otot



Peledak (228,1 cm) Kategori Sedang (3) Kecepatan (4,80 detik) Kategori Kurang, (4) Agility (14,51 detik) Kategori Sedang ". (5) Secara keseluruhan kondisi fisik Atlet Sepak Bola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung sedang.

Kata kunci: kondisi Fisik, sepakbola

PENDAHULUAN

Dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan. Taktik adalah suatu siasat atau pola fikir tentang bagaimana menerapkan teknik- teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya. Taktik penyerangan dan pertahanan dapat dilakukan dengan dua cara yakni: taktik individu dan taktik kelompok.

Taktik individu hanya dilakukan oleh satu orang dalam suatu tim, di dalam permainan sepakbola taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan passing, mengontrol, dribbling dan heading. Taktik kelompok berarti suatu siasat yang digunakan oleh beberapa pemain dalam satu tim dalam menjalankan suatu pertandingan. Taktik kelompok di dalam permainan sepakbola merupakan kerjasama antara pemain untuk menciptakan goal kegawang lawan.

Mental juga berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Mental juga merupakan sesuatu hal yang lebih menekankan pada perkembangan emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, dan kerjasama antar tim.

Program latihan juga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu. Latihan tanpa terukur sulit untuk mengukur dan memprediksi pengaruhnya oleh sebab itu, dalam menyusun suatu program latihan harus jelas dan tepat takarannya. Agar tidak salah dalam menetapkan takaran latihan, terlebih dahulu harus dilakukan pengukuran tentang kemampuan atlit atau anak latih yang akan dilatih.

Sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, seperti bola kaki, patok, sepatu, kaos, pluit, stopwatch, sedangkan prasarana adalah tempat atau ruang masuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga penyelenggaraan keolahragaan, seperti lapangan. Keberadaan sarana dan prasarana merupakan tulang



panggung bagi kelangsungan suatu kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, bagaimana mungkin kegiatan latihan sepakbola dapat terlaksana dengan baik tanpa di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Dari penjelasan yang telah di jabarkan dapat disimpulkan, untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik, mental program latihan serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok merupakan salah satu Club yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, namun Club ini belum pernah mendapatkan juara.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih club sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan juara. PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 5 besar, pada pertandingan selanjutnya PS Jambu Lipo mengikuti pertandingan antar Kabupaten sijunjung hanya masuk babak penyisihan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola PS jambu lipo belum dapat bermain dengan baik. Kurang baiknya permainan PS Jambu Lipo tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, program latihan yang belum berjalan dengan baik dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain sepakbola di PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung pada saat latihan dan mengikuti pertandingan, terlihat Pemain PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung setelah memasuki babak kedua daya tahan tubuh pemain menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Sewaktu pemain melakukan shooting, pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat, sewaktu mengiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti, peneliti menduga kurangnya kemampuan bermain sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung disebabkan oleh kondisi fisik pemain yang belum begitu baik.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2017 sampai dengan Januari 2018..Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di Sekolah Sepak Bola Macan Padang berjumlah 52 orang. seluruh pemain sepakbola di Ps Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 20 orang pemain, Menurut Suharsimi (2010:174)



“Sampel adalah sebahagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang. Tes pengukuran yang di lakukan dalam penelitian ini terdiri dari daya tahan aerobic *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, Tes daya ledak dengan *Standing Broad jump*, Tes Kecepatan Dengan Lari 30 Meter dan Tes kelincahan dengan lari bolak balik (*shuttle run*) 4x10 meter. Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Daya Tahan Aerobic (*Vo2 max*)

Tabel : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>20.0	0	0	Sempurna
2	18.8-20.0	0	0	Baik sekali
3	17.4-18.7	5	25	Baik
4	15.7-17.3	13	65	Sedang
5	14.3-15.6	2	10	Rendah
6	<14.2	0	0	Kurang
Jumlah		20	100	-

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil pengukuran daya tahan aerobik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung dengan *Yo-yo test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 51,52 tergolong kategori baik dan skor minimum 44,46 tergolong kategori rendah. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung = 47,71 ml/kg/min tergolong kategori sedang.

2. Daya Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>250	2	10	Sempurna

2	241 – 250	4	20	Sangat
3	231 – 240	3	15	Baik
4	221 – 230	4	20	Sedang
5	211 – 220	2	10	Kurang
6	<210	5	25	Sangat
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		228.10		Sedang
Skor Maksimum		279		Sempurna
Skor Minimum		192		Sangat Kurang

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil pengukuran daya ledak otot tungkai Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung dengan *standing broad jump*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 279 cm tergolong kategori sempurna dan skor minimum 192 cm tergolong kategori sangat sangat kurang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung = 228,10 cm tergolong kategori sedang.

4. Kelincahan (*shuttle run*)

Tabel 10 : Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

No	Level	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif %	
1	>12.10	0	0	Baik Sekali
2	12.11 – 13.53	1	5	Baik
3	13.54 – 14.96	14	70	Sedang
4	14.97 – 16.39	5	25	Kurang
5	< 16.40	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100	-
Rata-rata		14.51		Sedang
Skor Maksimum		13.48		Baik
Skor Minimum		16.20		Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diperoleh hasil pengukuran kelincahan Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung dengan *Shuttle Run*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 16,43 detik tergolong kategori Baik dan skor minimum 17,43 detik tergolong kategori Kurang. Rata-rata tingkat kelincahan Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo



Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung = 16,91 detik tergolong kategori Cukup.

PEMBAHASAN

1. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung 47,71 ml/kg/min dikategorikan sedang. Artinya Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung belum memiliki daya tahan *aerobic* yang baik. Diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki sekarang ini. Menurut Hendri (2013:34) mengartikan “Daya tahan sebagai kemampuan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan *aerobic* yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan.

2. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung 228,1 cm dikategorikan sedang. Artinya, daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung belum maksimal. Menurut Watson dalam Ismaryati (2006:59) mengemukakan daya ledak adalah : “menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Sedangkan menurut Sasongko (2016:7), Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas. Dalam menggiring bola daya ledak merupakan komponen penting, dalam menggiring bola di butuhkan kecepatan serta kekuatan untuk menguasai bola dengan baik.

3. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung 4,80 detik dikategorikan kurang. Pada olahraga sepakbola seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat membangun serangan sehingga tidak mudah diantisipasi lawan pada saat bertanding. Disamping itu seorang pemain sepakbola juga dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan dengan cepat.

4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung 14,51 detik dikategorikan sedang. Artinya, kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung belum maksimal. Menurut Sasongko (2016:7), Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda



dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubahubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubahubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan

KESIMPULAN

1. Rata-rata Daya Tahan Aerobic yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang.
2. Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang
3. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori kurang.
4. Rata-rata Kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang.
5. Rata-rata kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung keseluruhan tergolong kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saiful. 2013. *Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012*: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation vol 2 No 9
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Mutohir, T. Cholikh dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Rahmad, Hari Adi. 2016. *Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama*. Jurnal Curricula vol 1 No 2.



Sasongko, Chandra. 2016. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola. Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

