

**KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA KLUB
ASYABAB DI KABUPATEN SIDOARJO
DENI SETIAWAN**

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik pemain sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo dan jumlah sampel 20 atlet.

Variabel penelitian menggunakan item tes kondisi fisik atlet sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan 4 jenis rangkaian tes yaitu *MFT*, lari 40 meter, *shuttle run*, modifikasi lompat tali 45 cm. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif presentase. Dari hasil serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik dapat diperoleh bahwa *MFT* termasuk kategori sedang sebesar 75%, tes lari 40 meter termasuk kategori sedang sebesar 40%, *shuttle run* termasuk kategori baik sebesar 45% dan tes lompat tali 45 meter termasuk kategori sedang sebesar 55%. Jadi

kondisi fisik pemain sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Kesimpulan dari semua tes dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sepak bola ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo dalam kategori sedang. Pola pembinaan fisik tersebut masih belum berjalan dengan baik. Saran agar para atlet memiliki motivasi tersendiri untuk berlatih fisik sesuai dengan kebutuhan.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepak Bola

ABSTRACT

Physical condition is a whole unit from components that cannot be separated off hand, whether the improvement or the maintenance. Problem that proposed in this research is how the physical condition of football player on ASYABAAB club at Sidoarjo District. Population in this research is the football player on ASYABAAB club at Sidoarjo District that amounted of 20 athletes. Research variable applying test item concerning physical condition of football player on ASYABAAB club at Sidoarjo District. The execution of research using 4 types test series namely *MFT*, 40 meter run, *shuttle run*, and "jumping rope" 45 cm modification. Data analysis that applied in this research applies descriptive percentage. From the result of test series show that physical ability can obtained that *MFT* belong to moderate category as big as 75%, run test 40 meter belong to moderate category as big as 40%, *shuttle run* belong to good category as big as 45%, and jumping rope 45 cm modification belong to moderate category as big as 55%. So the physical condition of football player on ASYABAAB club at Sidoarjo District belongs to moderate category as big as. The conclusion from all test in this research is the physical condition of football player on ASYABAAB club at Sidoarjo District belongs to moderate category. Those physical developments still have not running well. The suggestion is to make athletes have their own motivation to train their physic based on their need.

Keywords : Physical Condition, Football

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2003:ix).

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain

seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa

menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola di Indonesia, salah satunya adalah klub sepakbola "ASYABAAB" di Kabupaten Sidoarjo.

Sampai sekarang klub ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru.

Usaha untuk tetap mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

Dari paparan di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik klub sepakbola ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo untuk mempersiapkan atlet dalam kompetisi internal kelas 1 Persida Sidoarjo.

Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kondisi fisik pemain sepakbola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo pada pelaksanaan kompetisi internal Persida Sidoarjo?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepakbola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo, adapun dalam penelitian kondisi fisik yang akan diteliti meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan

Manfaat Penelitian

1. Dapat sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya sepakbola.
2. Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi para atlet khususnya sepakbola mengenai gambaran kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola untuk kedepannya.
3. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

Definisi Istilah, Asumsi, Batasan Penelitian

1. Definisi Istilah

- a. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen seperti daya tahan, kelincahan.
- b. Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu. Masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.
- c. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.
- d. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lainlain.
- e. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik.

f. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan kekuatan terhadap suatu tahanan.

2. Asumsi

Dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian memiliki kemampuan yang relatif sama karena mendapatkan program latihan yang sama.

3. Batasan Penelitian

Peneliti membatasi masalah pada tes kondisi fisik meliputi (daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan) tim sepakbola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo pada pelaksanaan kompetisi internal Persida Sidoarjo.

KAJIAN PUSTAKA

Sepak Bola

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Aspek yang menjadi wujud dan isi sepakbola yaitu aspek mental spiritual, aspek seni, dan juga olahraga prestasi yang dikembangkan dan dibenahi metode latihannya supaya dapat mencapai prestasi yang mengembirakan. Selain aspek tersebut dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa aspek penting yang mendukung atlet dalam pencapaian prestasi yaitu:

1. Aspek fisiologis
2. Aspek keterampilan Dasar
3. Aspek Mental (Rohmatullah, 2011:9).

Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto, 1995:10).

Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi (Sajoto, 1995:13).

Dari seluruh komponen kondisi fisik di atas yang lebih berpengaruh pada penampilan atlet yaitu:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1. Faktor Latihan
2. Prinsip-prinsip Beban Lebih (*overload*)
3. Faktor Istirahat
4. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat
5. Faktor Lingkungan

METODE

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2004:36).

Sumber Data

Menurut Arikunto (2004:36), sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh bisa berupa benda atau gerak atau proses sesuatu. Data yang diambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik pemain sepakbola ASYABAAB yang telah berlatih.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat sama (Hadi, 1994:220). Populasi dalam pengertian ini adalah jumlah keseluruhan pemain sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo pada pelaksanaan kompetisi internal Persida Sidoarjo yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan peneliti adalah apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi mengambil keseluruhan sampel yang jumlah dalam penelitian ini ada 20 atlet (Arikunto, 2010 : 173).

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002:96). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah

kondisi fisik pemain sepakbola klub ASYABAAB Kabupaten Sidoarjo, meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

Pelaksanaan Penelitian

Waktu dan tempat pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu – Jum'at, waktu 16.00 WIB, tempat lapangan Banjar Kemantren Sidoarjo.

Instrumen Penelitian

1. MFT bertujuan mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2max.
2. Lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
3. *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah.
4. Modifikasi tes Lompat Tali 45 cm.

Prosedur Penelitian

1. Membuat proposal tentang permohonan izin untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing.
2. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dekan FIK UNESA yang ditujukan kepada pengurus klub sepakbola ASYABAAB.
3. Setelah mendapat persetujuan, peneliti berkonsultasi dengan pelatih di klub sepakbola ASYABAAB dan memberikan penjelasan mengenai penelitian.
4. Menentukan jadwal dan waktu untuk mengambil data.
5. Mempersiapkan instrument penelitian.
6. Pengambilan data.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti ini menggunakan dengan teknik tes (Arikunto, 2002:197).

1. Daya tahan menggunakan MFT
Tujuan untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2max.
2. Lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
Peralatan yang digunakan stopwatch, kapur atau pita untuk membuat garis start dan finis. Lintasan harus lurus, rata, tidak licin, tidak berbatu.
3. Tes *shuttle run* mengukur kelincahan
 - a. Jenis tes adalah bolak-balik (*shuttle run*).
 - b. Alat yang digunakan adalah *stop watch* dan ruang yang datar.
4. Modifikasi tes Lompat Tali 45 cm
 - a. Tujuan untuk mengukur kekuatan otot kaki.
 - b. Perlengkapan dan bahan: penyangga dan mistar sepanjang 150 cm, dan dapat diatur ketinggiannya, dan *stop-watch*.

Teknik Analisis Data

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata data

Σ = Jumlah nilai X

N = Jumlah individu/sampel

2. Standart Deviasi

Keterangan:

SD = Standart Deviasi

ΣX^2 = Jumlah semua deviasi setelah mengalami proses penguadratan dahulu

N = Jumlah individu

3. Persentasi

Persentasi X = $\frac{\Sigma X_1}{\Sigma X_{total}} \times 100\%$

ΣX_1 = Jumlah rata-rata variabel X1

ΣX total = Jumlah rata-rata variabel X total

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kondisi Fisik

Deskriptif hasil tes kondisi fisik pemain sepakbola klub ASYABAAB di Sidoarjo:

a. Tes Daya Tahan : MFT (Multistage Fitnes Test)

Dari perhitungan diketahui bahwa rata-rata VO_{2max} menggunakan

MFT atlet sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo adalah 36,31 dengan

simpangan baku sebesar 4,0002992 serta hasil VO_{2max} maksimal adalah

44,2 dan hasil minimalnya adalah 27,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa

atlet sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo memiliki rata-rata VO_{2max} katagori "Sedang".

b. Tes kelincahan : *shuttle run*

Dari perhitungan diketahui bahwa rata-rata indeks kelincahan atlet

sepakbola klub ASYABAAB sidoarjo adalah 13,58 dengan simpangan

baku sebesar 1.4026103 serta kelincahan maksimal 16,33 detik dan kelincahan minimal 12,00 detik. Sesuai dengan

klasifikasi penilaian maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelincahan atlet

sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo termasuk katagori "Baik".

c. Tes kecepatan : lari 40 meter

Dari perhitungan diketahui bahwa rata-rata indeks kecepatan atlet

sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo adalah 4,16 dengan simpangan

baku sebesar 2,0753186 serta kecepatan maksimal 5,06 detik dan

kelincahan minimal 4.15 detik. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka

dapat disimpulkan bahwa rata-rata kecepatan atlet sepakbola klub

ASYABAAB Sidoarjo termasuk katagori "Sedang".

d. Tes kekuatan : lompat tali 45 cm

Dari perhitungan diketahui bahwa rata-rata lompat tali 45 cm atlet

sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo adalah 17,2 dengan simpangan

baku sebesar 2,83957 serta hasil lompatan maksimal 23 dan hasil

minimalnya 15. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet sepakbola klub

ASYABAAB Sidoarjo memiliki rata-rata lompatan katagori "Sedang".

Pembahasan

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang kondisi fisik

pemain sepakbola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo yang diteskan pada

beberapa tes yaitu sebagai berikut:

1 Daya tahan

Dari hasil tes penelitian di klub sepakbola ASYABAAB diketahui

bahwa daya tahan atlet berkatagori baik dengan presentase 10%, berkatagori

sedang dengan presentase 75%, dan yang berkatagori kurang sebesar 15%

dengan kata lain bahwa di bulan puasa program latihan dalam cabang

olahraga sepakbola tetap berjalan agar kondisi fisik atlet tetap terjaga

sehingga pemain berada dalam kondisi fisik yang prima. Dengan hasil ini

maka diharapkan pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo lebih

ditingkatkan lagi dalam melatih kondisi fisiknya sebelum pertandingan.

Sedangkan yang harus di evaluasi adalah daya tahan karena hasil tersebut dikatakan bahwa rata-rata

menunjukkan bahwa pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo berada katagori sedang.

2. Kelincahan

Dari hasil tes *shuttle run* diperoleh 10% termasuk katagori baik sekali,

45% baik, 25% sedang dan 20% termasuk katagori kurang dengan kata lain

bahwa di bulan puasa program latihan dalam cabang olahraga sepakbola tetap

berjalan agar kondisi fisik atlet tetap terjaga sehingga pemain berada dalam

kondisi fisik yang prima. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah

arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak,

tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

(Maksum, 2007:22).

3. Kecepatan

Dari hasil tes kecepatan lari 40 meter diperoleh 25% baik, 40% sedang,

30% kurang dan 5% termasuk katagori kurang dengan kata lain bahwa di

bulan puasa program latihan dalam cabang olahraga sepakbola tetap berjalan

agar kondisi fisik atlet tetap terjaga sehingga pemain berada dalam kondisi

fisik yang prima.

4. Kekuatan

Dengan hasil 10% yang dicapai pemain sepak bola klub ASYABAAB Sidoarjo dengan katagori baik sekali, 35% baik, 55% sedang dengan kata lain bahwa di bulan puasa program latihan dalam cabang olahraga sepakbola tetap berjalan agar kondisi fisik atlet tetap terjaga sehingga pemain berada dalam kondisi fisik yang prima. Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto,1995:5).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Dari hasil tes MFT yang dicapai pemain sepak bola klub ASYABAAB Sidoarjo menunjukkan hasil dengan katagori sedang sebesar 75% dengan hasil ini maka diharapkan pemain lebih ditingkatkan lagi dalam melatih kondisi fisiknya sebelum pertandingan.

2. Hasil tes kelincihan yang diberikan kepada pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo menunjukkan hasil yang tidak mengecewakan dengan katagori baik sebesar 45% keadaan yang seperti inilah yang perlu dipertahankan bahkan lebih baik ditingkatkan lagi.

3. Tes kecepatan yang dicapai pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo berkatagori sedang sebesar 40% maka diharapkan latihan lebih ditingkatkan lagi untuk mencapai kondisi fisik yang bagus.

4. Tes kekuatan yang dicapai pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo menunjukkan katagori sedang sebesar 55% keadaan yang seperti inilah perlu dipertahankan untuk menghasilkan kondisi fisik terbaik.

4. Tes kekuatan yang dicapai pemain sepakbola klub ASYABAAB Sidoarjo menunjukkan katagori sedang sebesar 55% keadaan yang seperti inilah perlu dipertahankan untuk menghasilkan kondisi fisik terbaik.

Saran

Saran

1. Bagi atlet diharapkan dapat mampu meningkatkan kemampuan fisik sesuai dengan kriteria kelayakan kondisi fisik, karena dengan kondisi fisik yang baik akan sangat membantu penampilan atlet dalam pertandingan.

2. Bagi klub hendaknya meningkatkan kemampuan kondisi fisik dengan program latihan yang efektif, yaitu latihan tiga sampai lima kali dalam seminggu. Perlu diadakan pembinaan peningkatan kondisi fisik kepada para atlet secara kontinyu dan sistematis sehingga diharapkan mampu menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas.

3. Guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih sempurna disarankan

penelitian sejenis ini dapat diuji ulang dengan menambah jumlah sampel yang lebih besar dan luas.

4. Dalam penelitian ini yang berjudul “Survey Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

Klub ASYABAAB Di Kabupaten Sidoarjo” masih banyak kekurangan dan

kelemahan maka dari itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu

mengembangkan aspek-aspek yang mengandung kondisi fisik untuk

mendapatkan informasi yang lebih banyak dan bermanfaat bagi pembaca

serta peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,Suharsini, 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Unik Cipto.

Arikunto,Suharsini, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta :

file:<http://D:/SepakbolaWikipediabahasaIndonesia,ensiklopediabebas.htm>,diakses1 Mei 2012.

Hadi, S. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Jaya, Andi. 2010. *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan MenggiringBola: Skripsi Tidak diterbitkan Surabaya*.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa

University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESAUniversity Press.

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan*

Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan. Jakarta: deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar Dasar Sepak Bola* . Jakarta : PT Intan Sejati.

Paye, Burreal. 1999. *Cara efektif bermain di pos (skill and drills)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Rohmatullah, Erik. 2011. *Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Mentari: Skripsi Tidak diterbitkan Surabaya*.

Sajoto, Moh. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : DepdikbudDirjen Dikti PPLPTK.

Sajoto, Moh. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.

Sampurna, Rendra. 2012. *Penetapan Model Pembelajaran Kooperatif TipeJigsaw Terhadap Dribbling sepak bola: Skripsi Tidak diterbitkan Surabaya*.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Olahraga.