

# PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORPROV KABUPATEN BOJONEGORO 2022

Moch Ayub Saputro\*, Imam Syafii

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Moch.16096@mhs.unesa.ac.id](mailto:Moch.16096@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022, meliputi kecepatan, daya tahan  $VO_{2Max}$ , daya ledak otot tungkai, dan kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan data profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022. Sample dalam penelitian ini adalah 30 orang pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro dengan menggunakan teknik pengambilan sample yaitu *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan presentase rangking dan rata-rata. Teknik pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran dengan komponen tes yaitu tes lari 30 M untuk mengetahui kecepatan, *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengetahui daya tahan  $VO_{2Max}$ , *standing long jump* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, dan *illinois agility test* untuk mengetahui kelincahan. Hasil penelitian mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki rata-rata 4,44 detik termasuk dalam kategori “kurang”, daya tahan  $VO_{2Max}$  pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 45,05 ml/kg/min termasuk dalam kategori “kurang”, daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 210,56 cm termasuk dalam kategori “sangat kurang”, dan kelincahan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 17,30 detik yang termasuk dalam kategori “cukup”.

**Kata Kunci :** Profil, Kondisi Fisik, Sepakbola

## Abstract

*This study aims to determine and describe the profile of the physical condition of the Porprov football players in Bojonegoro 2022 which included speed,  $VO_{2Max}$  endurance, leg muscle explosive power, and agility. This study uses a descriptive quantitative research methods to describe the profile of the physical condition of the Porprov football players in Bojonegoro 2022. The sample in this study was 30 Porprov football players in Bojonegoro Regency using a sampling technique, namely total sampling The data analysis technique used the rank percentage and the average. The data collection technique used a test and measurement method with test components, namely the 30 M run test to determine speed, Multistage Fitness Test (MFT) to determine  $VO_{2Max}$  endurance, standing long jump to determine leg muscle explosive power, and illinois agility test to determine. The results of the research on the profile of the physical condition of the Porprov football players in Bojonegoro 2022 showed that the speed of the Porprov football players in Bojonegoro Regency had an average of 4.44 seconds in the “less” category, the  $VO_{2Max}$  endurance of the Porprov football players in Bojonegoro 2022 had an average of 45.05 ml/kg/min is included in the “less” category, the explosive power of the lag muscles of the Bojonegoro Regency 2022 Porprov soccer players has an average of 210.56 cm which is included in the “very poor” category, and the agility of the Bojonegoro Regency 2022 Porprov soccer players has an average of 17.30 seconds which is included in the “enough” category.*

**Keywords :** Profile, Physical Condition, Football

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia termasuk Indonesia. Sepakbola merupakan cabang olahraga paling digemari oleh semua kalangan masyarakat di Indonesia, dari anak-anak sampai orang dewasa

sangat menyukai olahraga ini sehingga banyak orang yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepakbola (Nusufi, 2017). Permainan sepakbola memerlukan kerja sama tim yang bagus seperti penguasaan dan variasi teknik dasar sepakbola yang baik. Selain itu, pemain sepakbola harus dalam kondisi fisik yang baik

agar dapat bermain sebaik mungkin.

Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam menunjang prestasi dalam sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan dasar tubuh dalam mengatur kesehatan atau keadaan pada setiap pemain, meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum (Frohner Cs, 1999:35) dalam (Syafuruddin, 2018). Pemain sepakbola membutuhkan kemampuan fisik yang baik, agar dapat bermain sebaik mungkin. Kualitas keterampilan dasar sepakbola tidak terlepas dari kondisi fisik dasar yaitu kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Arjuna, 2018). Keempat komponen tersebut berhubungan dengan kualitas keterampilan dasar sepakbola seperti menendang, menggiring, menghentikan, menyundul, dan melempar bola (Jazi, 2018).

Kecepatan tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Kecepatan berguna bagi pemain sepakbola untuk menggiring bola, melakukan pergerakan tanpa bola, berlari dalam melakukan serangan, dan mengantisipasi lawan ketika melakukan serangan. Kecepatan adalah suatu gerakan yang dilakukan dalam waktu dengan secepat-cepatnya (Harsono, 2018).

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa kelelahan yang berarti. Daya tahan *VO<sub>2</sub>Max* adalah volume oksigen dalam tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas olahragadengan intensitas tinggi, jangka waktu lama, dan energi besar (Ninzar, 2018). Tujuan utama daya tahan *VO<sub>2</sub>Max* adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja jantung, paru-paru, dan darah untuk menerima oksigen untuk meningkatkan kebugaran agar tidak mudah lelah.

Kekuatan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk bergerak dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal. Daya ledak otot tungkai adalah gerakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai (Irawadi, 2017).

Kelincahan sangat berguna bagi pemain sepakbola untuk menggiring bola, megecoh lawan dan meloloskan diri dari penjagaan lawan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan terhadap tubuh (Ahmadi, 2014).

Dalam menghadapi menghadapi pekan olahraga Provinsi Jawa Timur VII 2022 (Porprov Jatim VII 2022), Kabupaten Bojonegoro menyiapkan atlet pada cabang olahraga sepakbola. Persiapan tim Porprov sepakbola Kabupaten Bojonegoro sudah dimulai sejak lama yaitu pada awal Januari 2021 untuk persiapan

Pra-Porprov, namun dikarenakan pandemi Covid-19 persiapannya mengalami banyak kendala sehingga Porprov awalnya diadakan pada tahun 2021 ditunda menjadi tahun 2022.

Pada masa persiapan tim terus berbenah dengan sistem seleksi promosi-degradasi terhadap para pemainnya. Persiapan tim dimulai kembali pada tanggal 3 Maret 2022 dengan melakukan latihan perdana di lapangan Singonoyo, Desa Sukorejo, Kabupaten Bojonegoro. Namun dalam masa persiapan, tim sepakbola Kabupaten Bojonegoro hanya melakukan latihan 1-2 kali dalam 1 minggu sehingga membuat pemain mengalami penurunan kondisi fisik.

Berdasarkan pengamatan dan survey terhadap latihan dan pertandingan ujicoba, tim sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro mengalami hasil buruk dengan catatan 3x kalah dan 1x imbang dalam 4 pertandingan ujicoba. Hal ini diakibatkan kondisi fisik pemain yang mengalami kelelahan yang berarti dan membuat fokus serta konsentrasi pada pertandingan berkurang terutama pada babak kedua.

Berdasarkan deskripsi latar belakang peneliti akan melakukan penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 yang bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Poprov Kabupaten Bojonegoro 2022.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur statistik atau alat pengukuran lainnya (Sujarweni, 2014). Suatu metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positif yang digunakan untuk menguji populasi atau sample tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan alat penelitian, menganalisis data statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan tentang keadaan populasi dan sample yang telah dipilih. Dalam penelitian ini menggunakan jenis dan rancangan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan suatu keadaan secara deskriptif dan objektif dengan menggunakan sejumlah data dan hasilnya (Arikunto, 2006).

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan komponen tes

dan instrumen penelitian sebagai berikut, komponen tes yaitu tes kecepatan menggunakan tes lari cepat 30 M, tes daya tahan *VO2Max* menggunakan metode MFT, tes daya ledak otot tungkai menggunakan metode *standing long jump*, tes kelincahan menggunakan metode *illinois agility test* serta instrumen penelitian yaitu lapangan, stopwatch, alat ukur test, alat tulis.

Penelitian ini dilaksanakan pada Hari Rabu, 1 Juni 2022 di lapangan sepakbola Reso Truno, Desa Pacul, Kabupaten Bojonegoro.

Pada penelitian ini menggunakan sample penelitian yaitu 30 orang pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *total sampling*, *total sampling* adalah teknik pengambilan sample bila semua anggota populasi dijadikan sample karena populasinya kurang dari 100 (Sugiyono, 2016).

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan presentase ranking dan rata – rata. Presentase adalah nilai sesuatu dalam bilangan per seratus yang digunakan untuk menunjukkan perbandingan statistika (Arsil, 2015). Sedangkan, rata – rata adalah suatu bilangan yang mewakili data dalam statistika (Martini, 2005). Untuk mengetahui presentase dan rata – rata dapat dihitung menggunakan rumus, sebagai berikut :

Rumus presentase ranking :

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Presentase
- f : Jumlah frekuensi
- n : Jumlah sample

Rumus rata – rata :

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

- M : Rata - rata
- $\sum x$  : Jumlah nilai x
- n : Jumlah sample

## HASIL

Hasil pengukuran kondisi fisik pada pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 meliputi beberapa item tes, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Hasil tes kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabuapten Bojonegoro 2022 disajikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.** Klasifikasi Kecepatan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	<4.00	0	0%
2	Baik	4.20 - 4.00	7	23%
3	Cukup	4.21 - 4.40	6	20%
4	Kurang	4.41 – 4.60	9	30%
5	Sangat Kurang	>4.60	8	27%

(Markezie, 2005)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata kecepatan 4,44 detik dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “kurang”.

Hasil tes daya tahan *VO2Max* pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Klasifikasi Daya Tahan *VO2Max*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	>60	0	0%
2	Baik	53.7 – 60	0	0%
3	Cukup	46.5 - 53.4	4	13%
4	Kurang	39.6 – 46.2	24	80%
5	Sangat Kurang	<39.6	2	7%

(Markezie, 2005)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa daya tahan *VO2Max* pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata *VO2Max* 45.05 ml/kg/min dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “kurang”.

Hasil Tes daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.** Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	>250	0	0%
2	Baik	241 – 250	0	0%

3	Cukup	231 – 240	4	13%
3	Kurang	221 – 230	5	17%
4	Sangat Kurang	<221	21	70%

(Markezie, 2005)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 210,56 cm dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “sangat kurang”.

Hasil tes kelincahan pemain sepak bola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 disajikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.** Klasifikasi Kelincahan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	>15.20	0	0%
2	Baik	15.20 - 16.10	1	3%
3	Cukup	16.20 - 18.10	27	90%
3	Kurang	18.20 - 18.30	2	7%
4	Sangat Kurang	<18.30	0	0%

(Markezie, 2005)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kelincahan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki presentase pada kategori rata-rata kelincahan 17.30 detik dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “cukup”.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa empat unsur kondisi fisik berdasarkan kecepatan, daya tahan *VO2Max*, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan. Sesuai pada hasil dan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro yang akan dibahas.

Kecepatan berguna bagi pemain sepakbola dalam menggiring bola, melakukan pergerakan, berlari dalam melakukan serangan, dan mengantisipasi lawan ketika melakukan serangan. Kecepatan adalah suatu gerakan yang dilakukan dalam waktu dengan secepat-cepatnya (Harsono, 2018). Dari hasil tes kecepatan yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa pemain sepakbola

Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki kecepatan dengan rata-rata 4,44 detik dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “kurang”.

Pemain sepakbola diharuskan memiliki tingkat daya tahan yang baik. Hal ini didasarkan pada tugas dan tanggung jawab seorang pemain sepakbola, yang harus bisa bermain dalam jangka waktu lama tanpa kelelahan yang berarti. Daya tahan *VO2Max* adalah volume oksigen dalam tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas olahragadengan intensitas tinggi, jangka waktu lama, dan energi besar (Ninzar, 2018). Dari hasil tes daya tahan *VO2Max* yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki daya tahan *VO2Max* dengan rata-rata 45.05 ml/kg/min dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “kurang”.

Kekuatan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk bergerak dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal. Daya ledak otot tungkai adalah gerakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai (Irawadi, 2017). Daya ledak otot tungkai digunakan pemain sepakbola ketika melompat untuk menyundul bola, melakukan *passing*, dan *shooting* ke gawang lawan. Dari hasil tes daya ledak otot tungkai yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 210,56 cm dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “sangat kurang”.

Kelincahan sangat berguna bagi pemain sepakbola untuk menggiring bola, megecoh lawan dan meloloskan diri dari penjagaan lawan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan terhadap tubuh (Ahmadi, 2014). Dari hasil tes kelincahan yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki kelincahan dengan rata-rata 17,30 detik dan berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori “cukup”.

Menurut penelitian sebelumnya yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Jawa Timur Sebagai Persiapan PON XX Papua 2021”. Pemain sepakbola PON Jatim memiliki profil kondisi fisik yang baik sehingga mampu mencapai performa puncak dengan mendapatkan medali perak pada PON XX Papua 2021 (Catur Pamungkas, 2022). Sedangkan dalam penelitian ini, pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki profil kondisi fisik yang kurang sehingga tidak mampu mencapai

performa puncak pada Porprov VII Jatim. Hal ini dibuktikan bahwa tim sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro tidak mampu menembus fase grup pada Porprov VII Jatim yang dilaksanakan di Kabupaten Lumajang. Pada fase grup tim sepakbola Porprov Jatim Kabupaten Bojonegoro menjalani 3 pertandingan dengan catatan, menang 2 – 0 saat melawan Kabupaten Kediri, kalah 2 – 1 saat melawan Kota Surabaya, dan imbang 1 – 1 saat melawan Kabupaten Malang sehingga tidak mampu menembus fase grup dengan menempati peringkat ketiga dalam Grup B sepakbola putra Porprov VII Jatim.

Berdasarkan perbandingan kedua penelitian tersebut, maka dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik yang baik dapat menjadikan pemain menuju performa puncak, sehingga pemain dapat memberikan hasil yang maksimal dan meraih prestasi pada event yang diikuti oleh tim tersebut.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki profil kondisi fisik dalam kategori “kurang” sehingga hasil yang didapatkan pada Porprov VII Jatim 2022 tidak maksimal.

### **Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut, pemain diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisiknya sehingga memiliki profil kondisi fisik yang baik agar untuk mencapai hasil atau prestasi yang maksimal dan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian sejenis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Pitdin. *Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Undergraduated Thesis, Universitas Bengkulu.
- Arikunto. 2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arjuna, Fatkurahman. 2018. *Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid FIK UNY*. Yogyakarta : Medikora
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Catur Pamungkas, Arief. 2022. *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Jawa Timur Sebagai Persiapan PON XX Papua 2021*. Surabaya : Jurnal Prestasi Olahraga.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Jazi, Agustino. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung.
- Markenzie, Brian. 2005. *101Performance Evaluation Test*. London : Jonathan Pye
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nanang, Martono. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ninzar, Ahmad. 2018, *.Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Nusufi, Ahmad. 2017. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabet, Hlm : 8.
- Sujarweni, Prasajo. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta, Hlm : 39.
- Syafruddin, Muzzaini. 2018. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI.