

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI PUSAT OLAHRAGA SEPAKBOLA (POSBA) BANGSONGAN

Muhammad Afif Yozardi ^{1 *}, Wing Prasetya Kurniawan ², Anis Zawawi ³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

E-mail: afifyozardi297@gmail.com, wingprasetya@unpkediri.ac.id, zawawi@unpkediri.ac.id

Abstract

This research is motivated by the uncontrolled physical condition of football players at the Bangsongan Football Sports Center (Posba). This study aims to determine the physical condition of football players at the Bangsongan Football Sports Center (Posba). This research is quantitative descriptive research. The method used is the survey method. The subjects of this study were football players at the Bangsongan Football Sports Center (Posba) totaling 25 people. The instruments used are sit up, push up, squat jump, 50 m running test, shuttle run test, vertical jump test, and 15 minute running test. The analysis technique used is pouring the frequency into percentage form. The results of this study indicate that the physical condition profile of football players at the Bangsongan Football Sports Center (Posba) is moderate with consideration of the highest frequency in the moderate category with 18 students (75%). The physical condition profile of football players at the Bangsongan Football Sports Center (Posba) which is categorized as excellent 0 people (0%), good 7 people (25%), moderate 18 people (75%), less 0 people (0%), very less 0 people (0%).

Keywords: Physical Condition, Football

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah *sit up*, *push up*, *squat jump*, *tes lari 50 m*, *tes shuttle run*, *tes vertical jump*, dan *tes lari 15 menit*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 18 siswa (75%). Profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan yang berkategori baik sekali 0 orang (0%), baik 7 orang (25%), sedang 18 orang (75%), kurang 0 orang (0%), kurang sekali 0 orang (0%).

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, sepakbola menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Selain itu, sepakbola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan *dribble*, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan pemain lain.

METODE

Arikunto (2006: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas

fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) power (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Arikunto (2006: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan. Sugiyono (2007: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan dan (2) bersedia menjadi sampel penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 25 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 18 orang atau 75%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 7 orang atau 25%, sedang 18 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang tidak terkontrol selama ini ternyata sudah *include* dalam latihan taktik dan teknik dan cukup memberi kontribusi untuk kondisi fisik para pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan. Namun dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang atlet menuntut pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa tim sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan merupakan salah satu dari tim yang berkompetisi di beberapa kejuaraan yang memiliki persaingan yang cukup ketat.

Kondisi fisik tim sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan yang notabennya sudah memiliki bakat dan juga minat di bidang cabang olahraga sepak bola, tentunya juga

memiliki kondisi fisik yang baik. Secara khusus tuntutan pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan maksimal. Permainan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan akan mampu bermain dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi yang prima maka pemain akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

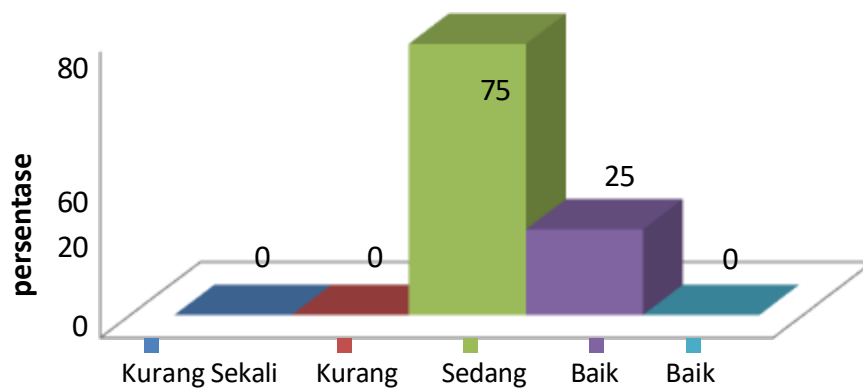
Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa tugas seorang pemain sepakbola yaitu harus mampu melakukan teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan baik yang bertujuan untuk dapat mencetak gol sebanyak mungkin di gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan. Tujuan utama dalam permainan sepakbola ini yang menjadikan pemain sepakbola secara kolektif harus mampu memiliki skill, mental dan kondisi fisik secara prima agar dapat bermain dalam tim dengan baik. Pola pergerakan sepakbola yang berat dan lebih sering mendapatkan gangguan dari lawan ini yang akan mempengaruhi kualitas permainan pemain tersebut.

Bermain sepakbola tidak cukup hanya dengan memiliki *skill* yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet dan tim sepakbola akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

Tabel 1. Kategorisasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	47 – 55	0	0	Baik Sekali
2.	38 – 46	7	25	Baik
3.	29 – 37	18	75	Sedang
4.	20 – 28	0	0	Kurang
5.	11 – 19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 18 siswa atau 75%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 7 orang atau 25%, sedang 18 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%. Berdasarkan deskripsi diatas maka disajikan dalam diagram dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemaon Sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 18 orang atau 75%. Profil kondisi fisik pemain sepakbola di Pusat Olahraga Sepakbola (Posba) Bangsongan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 7 orang atau 25%, sedang 18 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, edisi revisi VI, Cetakan ke 13, PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.