

Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SAGARA U-20 Tahun 2022

Physical Condition Level Survey Of Sagara U-20 Club Football Athletes In 2022

Muhamad Akhyar

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Kondisi fisik seorang pemain sepakbola ternyata memiliki peran yang penting jika memperhatikan hasil penelitian tersebut. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan di kembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang olahraga. Agar mencapai tuntutan fisik dalam permainan sepakbola maka diperlukan suatu latihan yang teratur dan terprogram dengan baik untuk meningkatkan kebugaran aerobik pemain, di antaranya komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada Atlet Klub Sagara U-20 Tahun 2022, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 Atlet sampel sebanyak 25 Atlet dengan menggunakan teknik pengambilan data *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa melakukan tes. Hasil penelitian dari 25 Atlet berdasarkan hasil penelitian pada tes kekuatan otot tungkai, kelentukan lari, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki. Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (25%) dalam kategori baik, 8 atlet (33%) dalam kategori sedang, 8 atlet (25%) dalam kategori kurang, 4 atlet (3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Klub SAGARA U-20 dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik, Sepak Bola

Abstract

The physical condition of a soccer player turns out to have an important role if you pay attention to the results of this study. Physical condition is a basic ability that must be built and developed in athletes or athletes, including in sports. In order to achieve the physical demands of playing soccer, regular and well-programmed training is needed to improve the aerobic fitness of players, including components of physical condition such as balance, strength, speed, endurance and flexibility. This study aims to determine the level of physical condition of the 2022 U-20 Sagara Club Athletes, using a quantitative descriptive research method. The population in this study were 25 athletes with a sample of 25 athletes using total sampling data collection technique. The instrument used is in the form of conducting tests. The results of the study of 25 athletes were based on research results on tests of leg muscle strength, running flexibility, agility, endurance (15 minute run) and ankle coordination. Then the results of the percentage of physical condition results are 0 athletes (8%) in the very good category, 10 athletes (25%) in the good category, 8 athletes (33%) in the moderate category, 8 athletes (25%) in the less category, 4 athletes (3%) in the very less category. The highest frequency is in the medium category so that it can be seen the level of physical condition of the U-20 SAGARA Club Soccer Athletes in the medium category.

Keywords: Level of Physical Condition, Components of Physical Condition

PENDAHULUAN

Kondisi fisik seorang olahragawan atau seorang atlet memang harus dilatih, kondisi fisik yang selalu diberikan kepada atlet pada setiap klub olahraga mempunyai takaran kondisi fisiknya masing-masing, seperti halnya dalam olahraga sepak bola, kondisi fisik yang perlu dilatih tentunya berbeda dengan kondisi fisik pada cabang olahraga lain. Kondisi fisik pada permainan sepak bola selalu terdapat suatu kendala mengenai dari suatu keadaan atau factor-faktor yang mendukung, seperti halnya factor dalam diri seorang atlet atau factor yang mendukung dari luar. factor yang selalu membuat atlet merasakan kenyamanan saat melatih kondisi fisiknya. Dalam permainan sepak bola kondisi fisik atlet mempunyai komponen-komponen fisik yang perlu dilatih, seperti melatih; Kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, serta koordinasi mata kaki. Hal ini perlu dikuasai oleh seorang atlet, tidak hanya itu teknik dasar pun perlu dilatih untuk menyeimbangkan suatu permainan dalam permainan sepak bola.

Pada atlet sepak bola klub SAGARA U-20 yang berada di Kabupaten Sukabumi, masih terlihat kurang mengenai kondisi fisiknya, terlihat dari setiap kejuaraan-kejuaraan yang diikuti atlet terlihat cepat kelelahan dalam pertandingan. Hal ini menjadi suatu permasalahan yang perlu diteliti, peneliti melihat kendala ini menjadikan suatu permasalahan yang serius untuk dapat diteliti, sehingga peneliti ingin meneliti kondisi fisik atlet klub sepak bola SAGARA U-20 untuk melihat kondisi fisik dengan adanya tes yang diberikan mengenai komponen-komponen kondisi fisik pada permainan sepak bola, komponen tersebut meliputi; (1) tes kekuatan menggunakan *back & leg dynamometer*, (2) tes *shuttle run*, (3) tes lari 50m, (4) tes *standing strok stand*, (5) tes kelentukan, dan (6) tes Koordinasi mata-kaki. Tes tersebut untuk melihat kondisi fisik atlet SAGARA U-20.

Sepakbola dikatakan suatu permainan yang dimainkan oleh 11 orang pemain pada suatu tim yang berada pada lapangan yang berukuran 110x90m yang bertujuan untuk mencetak suatu poin/gol dengan sebanyak-banyaknya. Menurut Osa Malikik (2016) sepak bola merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Sedangkan menurut Iswandi (2016;1) sepak bola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, mengubah gaya, mendobrak selera dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan dalam diri manusia. Pada permainan sepakbola perlu seorang atlet menguasai teknik dasar permainan sepak bola, menurut M Irfan (2020), mengatakan bahwa sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan, seperti; menendang, mengoper, mengundul, menggiring bola, lemparan kedalam, dan operan pendek dan jauh.

Teknik dasar sepak bola dikuasai oleh seorang atlet tentunya harus dimiliki, akan tetapi tidak hanya teknik dasarnya saja yang perlu dikuasai melainkan kondisi fisik atlet pun harus dilatih, dalam Bafirman (2019;1) mengemukakan kondisi fisik Dalam meingkatakan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa yang bugar dan sehat jasmani, tetapi lebih dari itu ialah untuk mencapai suatu prestasi

yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi dituntut dalam olahraga prestasi. Sedangkan menurut Herman (2013) kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik seorang atlet sepak bola tentunya terdapat komponen-komponen yang akan dilatih dalam melatih fisik atlet sepak bola, menurut Bompas dalam Bafirman dan Asep (2019;4) dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya seperti berikut; mental, taktik, teknik persiapan kondisi fisik. Ditinjau dari anaerobic menurut Baley dalam Bafirman (2019) komponen kondisi fisik atlet sepak bola dilatih dengan: kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi.

Mengenai point-point di atas komponen kondisi fisik yang memang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, tentunya setiap atlet memang harus dilatih untuk meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik. Dimana seorang tim sepak bola dapat memiliki komponen-komponen kondisi fisik tersebut akan mendapatkan hasil yang baik dalam setiap pertandingan yang dihadapinya.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui "Survei Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SAGARA U-20 tahun 2022".

Menurut Sugiyono (2009) penelitian Survey ialah suatu studi dengan luas yang dipolakan memperoleh informasi-informasi khusus dan suatu inspeksi atau pengujian. Pada penelitian yang diteliti ini metode yang digunakan metode Survei tes. Pada penelitian ini pun tes yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dengan kelentuktukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, koordinasi. Karena itu penelitian ini menggunakan "survey tes".

Desain penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data langsung dilapangan dan teknik penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan populasi yang diambil pada Klub SAGARA U-20 dengan populasi 25 atlet sepak bola, dengan sampel menggunakan teknik total sampel dimana sampel yang dipakai keseluruhan populasi yang di ambil, maka sampel yang dipakai untuk penelitian ini 25 atlet sepak bola SAGARA U-20.

Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tes lari 50m, tes *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, *standing stroke*, kelentukan dan tes koordinasi mata – kaki. Dari tes tersebut data dikumpulkan untuk di lihat hasil tes yang sudah dilaksanakan. Dengan teknik analisis datanya

menggunakan rumus menghitung rata-rata (*mean*), penilaian kategori; sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Terlihat pada table norma kategori:

Tabel 2: Norma Kategori

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD - X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menunjukkan hasil dari suatu penelitian yang sudah diketahui dari hasil tes yang diberikan kepada klub sepak bola SAGARA U-20 di Kabupaten Sukabumi, dari hasil yang didapatkan dengan sample 25 atlet yang mengikuti klub sepak bola U-20 di klub SAGARA mengenai kondisi fisik yang sudah di teskan, seperti tes; kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi mata kaki dan kekuatan.

Dari hasil yang sudah didapatkan pada beberapa item tes yang sudah diteskan pada atlet klub sepak bola klub SAGARA U-20, didapatkan penghitungan statistic yaitu score minimum = (156,66) skor maksimum = (163,12) *mean* = (166,1721) *standar deviasi* = (5,32995) Sum = (4145,30).

Tabel 2: Deskripsi Kondisi Fisik

<i>N</i> ^{Valid}	25
Missing	0
Mean	166,1720
Std. Deviation	5,31995
Minimum	156,66
Maximum	173,12
Sum	4154,30

Hasil analisis data survei tingkat kondisi fisik atlet sepak bola klub SAGARA U-20, yang dibagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus pengaktegorian data kemudian dirubah ke nilai Z score lalu dikonversi ke nilai T score untuk menyetarakan data. Analisis data tingkat kondisi fisik

atlet sepak bola SAGARA U-20 sebagai berikut.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 174,16$	0	0%	Baik Sekali
2	168,84 – 174,16	10	40%	Baik
3	163,52 – 168,84	8	32%	Sedang
4	158,20 – 163,52	4	16%	Kurang
5	$X < 158,20$	3	12%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Sesuai pada table di atas diketahui bahwa Survei kondisi fisik atlet sepak bola klub SAGARA U-20 terdapat 0 orang (0%) baik sekali, sedangkan 10 orang (40%) kategori baik, 8 orang (32%) sedang, 4 orang (16%) Kurang, 3 orang (12%) kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat di ketahui tingkat kondisi fisik pada klub SAGARA U-20 dalam kategori sedang.

Mengenai keterangan di atas, survey tingkat kondisi fisik klub SAGARA U-20 dapat dilihat melalui diagram batang dibawah ini dengan secara keseluruhan merupakan data analisis dari hasil 6 tes yang diberikan kepada Klub SAGARA U-20:



Gambar 1 ; Diagram Batang Kondisi fisik Klub SAGARA U-20

Berdasarkan hasil penelitian Kondisi fisik yang sudah dilalui oleh para pemain SAGARA U-20 terdapat beberapa komponen yang sudah di teskan seperti; tes kekuatan otot tungkai, kelenturan, lari

50meter, kelincuhan, daya tahan dan Koordinasi mata-kaki. Berdasarkan hasil penelitian survey kondisi fisik pada atlet sepak bola klub SAGARA U-20 terdapat hasil: 0 orang (0%) baik sekali, sedangkan 10 orang (40%) kategori baik, 8 orang (32%) sedang, 4 orang (16%) Kurang, 3 orang (12%) kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat di ketahui tingkat kondisi fisik pada klub SAGARA U-20 dalam kategori sedang.

KESIMPULAN

Melihat hasil penelitian di atas mengenai survey kondisi fisik atlet sepak bola Klub SAGARA U-20 yang sudah dilalui dari tes yang diberikan mengenai kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan koordinasi mata-kaki. Dimana setiap atlet memiliki persentase yang berbeda, dari 25 atlet sepak bola SAGARA U-20 masuk kedalam persentase kategori 0 orang (0%) baik sekali, sedangkan 10 orang (40%) kategori baik, 8 orang (32%) sedang, 4 orang (16%) Kurang, 3 orang (12%) kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat di ketahui tingkat kondisi fisik pada klub SAGARA U-20 dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto*, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta Azwar
- Dr. Bafirman HB dan Asep Sujana W. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Herman Subarjah. 2013. *Latihan Kondisi Fisik*. Educatio.
- Saifuddin. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta Azwar.
- Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta ; Cakrawala
- Nurhasan, H dan Choil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung.; Nuansa
- Sajoto, M. 1998. *Peninkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.