

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA INDONESIA PATI (PERSIPA)

Rivelino Oka Mahendra¹, Husnul Hadi², Osa Maliki³

email: rivelinookamahendra@gmail.com ajohusnul@gmail.com osamaliki04@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Physical condition is a skill for a person to complete his daily activities or to train himself properly, so that he doesn't feel too tired so he still has time to enjoy his free time. The research was conducted to find out what the body condition of an athlete from the football club (PERSIPA) is like. Then a quantitative descriptive study was chosen, with the use of a survey model, here the research sample was also used, namely the players in PERSIPA totaling 28 players. The components of the physical condition used include endurance (15-minute run), agility (shuttle-run), strength (sit-ups), speed (50-meter run), flexibility (sit and reach), and power (vertical jump). The analysis technique used is the description of the frequency in the form of a percentage. The result from this study is that the physical condition of the Indonesian Football Association football players Pati (PERSIPA) is said to be moderate because of the highest frequency of several aspects of the physical condition, namely as many as 20 players with a percentage of 71.4%. Whereas in the very good category there are 0 players with a percentage of 0%, in the good category there are 5 players and also the percentage is 17.9%, in the less category there are 3 players with a percentage of 10.7%, and in the very poor category there are 0 players with a percentage of 0%.

Keywords: Physical condition, football.

Abstrak

Kondisi fisik merupakan ketrampilan seseorang guna menyelesaikan kegiatannya setiap hari ataupun melatih diri dengan sebaiknya, sehingga tak menimbulkan rasa lelah yang banyak hingga masih memiliki waktu guna menikmati waktu senggang. Penelitian diadakan guna meneliti seperti apakah keadaan tubuh seorang atlet dari club sepak bola (PERSIPA). Kemudian dipilihlah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan penggunaan model survei, disini dipergunakan pula sampel penelitian yaitu para pemain di PERSIPA sejumlah 28 pemain. Komponen kondisi fisik yang dipergunakan yaitu diantaranya daya tahan (lari 15 menit), kelincahan (*shuttle-run*), kekuatan (*sit-up*), kecepatan (lari 50 meter), kelentukan (*sit and reach*), dan power (*vertical jump*). Teknik analisis yang dipergunakan yaitu pendeskripsian frekuensi berbentuk presentase. perolehannya dari penelitian ini yaitu kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) dikatakan sedang sebab frekuensi paling banyak dari beberapa bagian dari kondisi fisik yaitu sebanyak 20 pemain dengan presentase 71,4%. Sedangkan dalam kategori baik sekali sejumlah 0 pemain dengan presentase 0%, kategori baik sejumlah 5 pemain dan juga presentasinya sejumlah 17,9%, kategori kurang tercatat 3 pemain yang presentasinya 10,7%, dan kategori kurang sekali tercatat 0 pemain yang presentasinya 0%.

Kata kunci: Kondisi fisik, sepakbola.

PENDAHULUAN

Sepakbola termasuk kedalam salah satu cabang yang banyak dimainkan di Indonesia. Sepakbola menurut Sucipto dkk dalam Musrifin & Bausad, (2020) adalah kegiatan fisik berkelompok, didalam kelompok-kelompok itu berisi sebelas orang dan salah satunya berperan untuk penjagaan gawang atau disebut kiper, dalam bermain harus ditekankan pada segi keterampilan dan kerjasama tim.

Olahraga sendiri memiliki banyak manfaat antara lain menjaga dan memperbaiki kesehatan jasmani dan rohani. Dengan melaksanakan olahfisik seseorang mengharapkan bisa memperoleh ataupun merasakan manfaatnya untuk kebugaran tubuh. Manfaat lainnya dengan berolahraga seseorang diharapkan mampu melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien agar tidak mudah terkena penyakit. Manfaat olahraga sepakbola adalah pada segi pertumbuhan fisik dan kebugaran secara fisik ataupun sosial.

Pentingnya kondisi fisik pada atlet membuat para pelatih harus mengembangkan serangkaian latihan agar performa atlet menunjukkan hasil yang terbaik. Karakter kondisi fisik dalam sepakbola sangat dibutuhkan karena merupakan salah satu acuan utama untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Sehingga disini akan memberikan deskripsi ataupun penggambaran mengenai keadaan tubuh yang dimaksimalkan serta dapat melihat efeknya seperti yang diharapkan.

Pengukuran yang dilakukan untuk melihat kondisi fisik pemain meliputi 6 komponen, yaitu daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, power. Sementara daya tahan tubuh termasuk ketrampilan individu dalam memanfaatkan sistem jantungnya, paru-paru, serta peredaran darahnya secara tepat dan efisien.

Selama dua tahun segala cabang olahraga, termasuk bola yang biasanya dilaksanakan kemudian diundur guna mendukung upaya mencegah penyebaran virus Covid-19. Karena sempat adanya masa pandemi Covid 19 ini semua kegiatan harus dibatasi, sebagian latihan dilakukan di *mess* untuk menjalankan intruksi pelatih secara daring dan harus sesuai anjuran kesehatan Covid-19 seperti halnya yang telah ditetapkan.

Dikarenakan sebab itu, pelaksanaan latihan mengalami pengurangan waktu, latihan tidak boleh

barkerumun, latihan harus memerlukan izin dari tim gugus Covid-19, serta beberapa pertandingan uji coba dan *event* harus dibatalkan. Dikhawatirkan jika atlet tidak bisa menjaga kondisinya yang akan berdampak pada performa saat di lapangan.

Hal ini yang menyebabkan perlu adanya penelitian mengenai kondisi fisik pemain sepakbola Persipa setelah adanya masa pandemi Covid-19 ini berakhir. Berdasarkan fenomena tersebut serta berdasar pula dari penelitian terdahulu maka penulis tergerak untuk melaksanakan penelitian dan kemudian diambil judul “Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA)”.

METODE PENELITIAN

Peneliti mempergunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dimana penelitiannya memiliki maksud guna menceritakan serta memperoleh suatu penggambaran dan menyajikan bukti empiris daripada kondisi objek yang sedang diamati dengan tidak mempunyai maksud untuk menyimpulkan sesuatu yang ada kaitannya dan memberlakukannya secara umum (Juliandi et al., 2014). Metode yang dipergunakan yaitu survei dan pemilihan teknik pengumpulan datanya mempergunakan data tes dan mengukur. Tujuan dari dilaksanakannya penelitian dimaksudkan guna menceritakan seperti apakah keadaan fisiknya para pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA).

Subjek Penelitian adalah pihak yang menjadi sumber informan atau narasumber yang diperlukan dalam proses pendataan dalam penelitian kali ini. Dimana subjek tersebut dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PERSIPA yang berjumlah 28 pemain.

Instrumen yang dipergunakan disini guna pengambilan data tentang keadaan tubuh atau kondisi fisik para pemain Persipa Pati yaitu diperoleh dari pengujian-pengujian, kemudian data-data yang didapatkan daripada setiap pengujian termasuk kedalam data mentahan dari perolehan pengujian atau tes yang telah dicapai dari para pemain.

Setelah itu perolehan tersebut kemudian akan diklasifikasikan kedalam nilai yang sudah dicapai sesuai dengan bagian-bagian atau kategori yang sebelumnya telah ditetapkan. Berikut ini merupakan tabel komponen dan klasifikasi dari kemampuan fisik para pemain dari cabang olahraga.

Table 3.1
Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan : Otot perut	<i>Sit-up</i>	20-29	30-49	50-69	70-89	>90
2	Kecepatan	Lari 50 meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,8	5,7-4,7	>4,6
3	Kelincahan	Shuttle run	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
4	Fleksibilitas	<i>Sit and reach</i>	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
5	Power : Otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
6	Daya tahan jantung Paru	Lari 15 menit (VO2max) kg	<49	50-52	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir, 2014

Table 3.2
Modifikasi Kategori Kondisi Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	11 – 14	Baik Sekali (BS)
2	15 – 18	Baik (B)
3	19 – 22	Sedang (S)
4	23 – 26	Kurang (K)
5	27 – 30	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Albertus Fenanlampir, 2014

Setelah diketahui kondisi fisik pemain sepakbola PERSIPA, yang masuk dalam kategori-kategori yang telah tercantum ditabel diatas selanjutnya, akan ditetapkan besaran presentasenya. Kemudian Cara perhitungan presentasenya adalah dengan rumus dibawah ini:

$$\text{Presentase hasil (\%)} P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Presentase

n = *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

f = Frekuensi yang sedang dicari presentasenya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

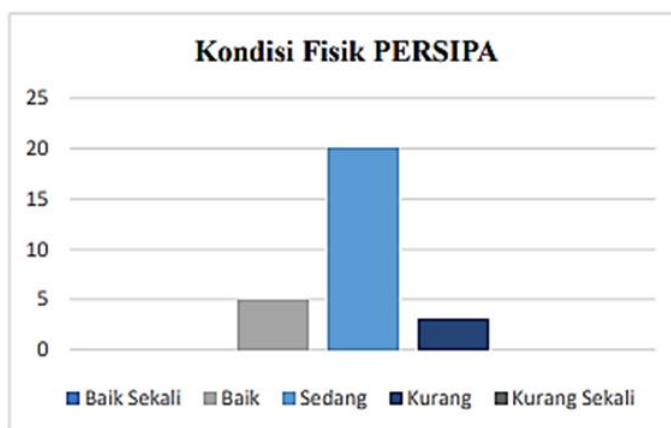
Diskripsi Umum Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang mulai berdiri pada tahun 1970. Persatuan Sepakbola Pati (PERSIPA) dilatih oleh Nazal Mustofa. Klub ini aktif melakukan latihan dan bermarkas di Stadion Joyo Kusumo Pati. PERSIPA telah mencatatkan sejarah baru dengan promosi ke liga 2 yang dibidang prestasi tertinggi yang diraih sejak klub ini terbentuk.

PEMBAHASAN

Berdasar dari perolehan penelitian yang telah dilaksanakan, banyak atlit sepakbola dari Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang memiliki kondisi fisik yang dikatakan sedang, terdapat 20 orang yang presentasenya 71,4% yang merupakan frekuensi terbanyak dalam tes yang telah dilakukan. Menurut (Ridwan, 2020) faktor-faktor yang memiliki pengaruh pada kondisi fisik para pemain sepakbola antara lain ialah pelatihan. Latihan merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara mengulang secara sistematis untuk memperoleh hasil yang dicapai.

Dibawah ini merupakan grafik ilustrasi keadaan fisik pemain (PERSIPA):



Gambar 4.1 Grafik Presentase Kondisi Fisik Keseluruhan
Sumber: Output SPSS 22 (data diolah, 2022)

Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan tidak hanya kuantitas seberapa banyak jumlah berlatih, tetapi mutu dan mutu dari pelatihan perlu ditingkatkan pula dari pelatih maupun pemain. Pelatihan yang tidak tepat dengan apa yang dibutuhkan oleh pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam pencapaian keadaan tubuh yang ingin dicapai.

Agar menghasilkan proses pelatihan yang efisien dan mencapai perubahan maksimal, pemain harus mengetahui kondisinya dalam permainan dan berusaha membuat keadaan yang bugar sehingga kesehatan dan prestasi dapat ditingkatkan. Namun dalam kenyataannya, dalam melakukan pelatihan tersebut para pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) memiliki kendala diantaranya jadwal latihan yang tidak diatur dengan baik, anggota yang malah mengikuti latihan, menunda kegiatan atau pertandingan.

Hal itulah yang kemudian mengakibatkan keadaan fisik yang dimiliki menjadi tidak optimal dan tentunya juga memiliki efek pada kondisi yang kurang baik bagi para pemain di PERSIPA. Hal yang diharapkan dengan mengubah dan menjadwalkan kemudian mengubah program kegiatan latihan yang ada, selanjutnya menambah bagian latihan menjadi lebih sering dari biasanya, supaya meningkatkan kondisi fisik yang lebih bagus.

Sebab kondisi fisik yang bagus bisa menambah kualitas pemain dalam permainan karena dipercaya makin bagus kebugaran maka makin baik pula dalam menyalurkan oksigen kedalam seluruh tubuh ketika para pemainnya melaksanakan pertandingan bola.

Beberapa bagian dari keadaan yang menunjang kegiatan dalam permainan antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, dan daya tahan. Sejalan dengan apa yang dimaksudkan dalam penelitian tentunya guna mencairitahu bagaimana keadaan para pemain di (PERSIPA) maka bisa dicari tahu dan diukur menggunakan pengujian yaitu :

1. Kekuatan

Pengujian kekuatan yang diujikan pada pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur dengan tes sit-up menunjukkan bahwa kekuatan pemain PERSIPA termasuk dalama kategori kurang sekali dengan presentase 75%. Menurut (Ridwan, 2020) kondisi fisik kekuatan termasuk sesuatu yang vital sebab kekuatan yaitu dasar guna mengoptimalkan unsur dalam tubuh seperti halnya kecepatan, kelentukan, daya tahan. Maka dari itulah dalam melaksanakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik perlu digunakan kekuatan untuk menjalankan suatu permainan sepakbola.

2. Kecepatan

Pengujian kecepatan pada pemain di (PERSIPA) mempergunakan pengukuran dengan lari 50 meter menampilkan jika pemain termasuk kategori baik dengan presentase 35,7%. Menurut Davies (dalam Ridwan, 2020) anggota yang mempunyai kecepatan maka akan dengan mudah mencapai ke target dengan mudahnya, dapat menciptakan akselerasi dengan kecepatan dalam area 10-15 yard, serta dapat menguasai bola dengan cepat, selain itu orang yang memiliki kecepatan juga lebih baik dalam menyerang maupun bertahan dengan ketrampilan yang dimiliki tersebut maka pemain dapat dengan gampang mengendalikan posisi dari tempat tempat yang diinginkan untuk mengejar bola.

3. Kelincahan

Pengujian tes kelincahan pada pemain (PERSIPA) yang diukur melalui *tes shuttle run* dengan hasil presentase 64,3% termasuk kedalam kategori baik. Menurut (Maksum, 2018) kelincahan termasuk kedalam keterampilan dalam perubahan pergerakan secara tepat dengan kecepatan yang tinggi, hal ini sangat berkaitan dengan gerak tubuh yang dapat berubah namun tetap memiliki keseimbangan. Apabila pemain mempunyai kelincahan dengan baik maka dia dapat bergerak sesuai yang diinginkan kemudian lawan akan sulit menjaga ataupun melakukan perebutan terhadap bola saat berhadapan dengan pemain.

4. Kelentukan

Hasil tes kelentukan pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes sit and reach dengan hasil presentase 67,9% termasuk kategori sedang. Kelentukan adalah keefektivitas seorang dalam menyesuaikan diri guna melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan tubuh yang berkaitan dengan persendian, otot dan ligamen. Kelentukan mempunyai pengaruh yang vital dalam penunjang ketrampilan menendang. Sebab, pemain memiliki kemampuan yang baik dan ruang gerak yang luas berkaitan dengan sendi yang bebas serta kelenturan otot yang bagus.

5. *Power*

Hasil tes *power* pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes vertical jump dengan hasil presentase 46,4% dan termasuk kategori

kurang. Menurut (Ridwan, 2020) *power* dalam permainan sangat vital sebab jika pemain bisa mengoptimalkan waktu yang singkat dalam mendapatkan gerakan-gerakan yang eksplosif tersebut maka pemain dapat dikatakan telah melaksanakan pergerakan yang bagus, seperti saat berlari cepat dengan tiba-tiba, setelah itu melompat saat *heading* maupun dalam melakukan teknik-teknik yang lainnya dengan baik pula. Manfaat yang akan didapat oleh pemain akan memiliki dampak yang positif dalam permainan bola, baik dalam penciptaan peluang maupun menjaga pertahanan.

6. Daya Tahan

Perolehan dari pengujian tahan pada pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *balke* dengan hasil presentase 39,3% dan termasuk kategori kurang. Menurut Sukadiyanto (dalam Ridwan, 2020) *VO2Max* yaitu ketrampilan seseorang yang memiliki keterkaitan dengan teknik pernafasan individu yaitu mendapatkan udara atau oksigen dalam jumlah banyak ketika melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan jasmani seseorang individu tersebut. Sementara dalam setiap permainan terutama bola, diharuskan mempunyai tingkatan *VO2Max* yang bagus, untuk nantinya melakukan aktivitas yang melibatkan tubuh, hal ini tentu dikaitkan dengan manfaat yang didapat pemain dimana semakin lama pula pemain melakukan aktivitas, maka daya tahan harus terjaga.

Dalam melaksanakan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh, sangat penting memperhatikan otot sebab, dalam bergerak otot selalu membutuhkan energi dalam proses menggerakkan tubuh. Energi tersebut lalu diperoleh melalui terbakarnya zat didalam tubuh, dalam hal ini udara atau oksigen mempunyai peran sebagai bahan utama dalam membakar zat tersebut sehingga tubuh dapat bergerak. Hal ini memiliki korelasi dimana makin bagus penyaluran udara ditubuh maka makin mudah juga seorang pemain dalam melakukan pergerakan dalam permainan misalnya seperti mendandang, menyundul, melompat, gerakan menipu lawan, mengerjar bola, mengejar lawan, merebut bola dan menggiring bola.

SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasar dari hasil penelitian mengenai analisis keadaan fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) dapat diambil simpulan :

- 1) Besar rata-rata tingkat kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) adalah sebanyak 20 pemain dengan presentase 71,4 termasuk dalam kategori sedang.
- 2) Tingkat kekuatan pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *sit-up* adalah 75% termasuk kategori kurang sekali.
- 3) Tingkat kecepatan pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes lari 50 meter adalah 35,7% dan masuk kategori baik.
- 4) Tingkat kelincahan pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *shuttle-run* adalah 64,3% termasuk kategori baik.
- 5) Tingkat kelentukan pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *sit and reach* adalah 67,9% termasuk kategori sedang.
- 6) Tingkat *power* pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *vertical jump* adalah 46,4% dan termasuk kategori kurang.
- 7) Tingkat daya tahan pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) yang diukur melalui tes *balke* adalah 39,3% dan termasuk kategori kurang

B. SARAN

Rekomendasi saran untuk perkembangan olahraga Persatuan Sepakbola Indonesia Pati:

- 1) Bagi Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA) diharapkan bisa dipergunakan untuk menyeleksi pemain muda U-17 yang dipersiapkan menuju pertandingan.
- 2) Bagi pelatih, mampu untuk memahami tes dan pengukuran komponen kondisi fisik pemain, membuat program latihan yang terukur dan terencana, dan mempunyai pengetahuan tentang variasi latihan.
- 3) Bagi pemain, harus mampu mempertahankan maupun meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir, M. M. F. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. CV. Andi Offset.
<https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Awang, Soegiyanto, S. (2019). Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. In Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan: Vol. Vol 8 No 2.
- Depdiknas. (2000). PEDOMAN DAN MODUL PELATIHAN KESEHATAN OLAHRAGA BAGI PELATIH OLAHRAGAWAN PELAJAR.
http://paudikmasjateng.kemdikbud.go.id/perpus/index.php?p=show_detail&id=449
- FIFA. (2014). Laws of the Game. Video Game Policy, 11–26.
<https://img.fifa.com/image/upload/datdz0pms85gbnqy4j3k.pdf>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (ke-9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, E., & Sepak Bola ALYA RAISA NADYA barabai MAKALAH OLA
- Muhammad Zaki Nugroho, M. (2019). Design by Yuas and R2 Bramistra SEPAK BOLA Related papers. Design by Yuas and R2 BramistraSEPAK BOLA, 2(1), 1–14.
- Juliandi, A., Irfan, & Manurung, S. (2014). Metodologi Penelitian Bisnis, Konsep dan Aplikasi (F. Zulkarnain (ed.)). UMSU PRESS.
- Maksum, A. (2018). Statistik dalam Olahraga. Unesa University Press.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(3), 1–11.
- Miftahul Ulum. (2016). U-15 Pada Sekolah Sepak Bola Di Kota Palu (Ssb Petobo) Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola U-15 Pada Sekolah Sepak Bola Di Kota Palu.
- Mu'is, A. (2014). Analysis of the Physical Condition of Against Skill Kicking the Ball Toward the. 1–11.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 6(1), 113–119.
<https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Nugroho, A., & Wulandari, F. Y. (n.d.). FUTSAL SMAN 1 MEJAYAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. 17–22. Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 65–72.
<https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Wildan, M., & Asy, A. L. (2021). PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN. 201–208