available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (2), 2025, 22-29

e-ISSN: 3026-2674

STUDI KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) SUMATERA BARAT

Arif Weldi Ferdian[1], Hastria Effendi[2], Didin Tohidin[3], Hadi Pery Fajri[4],

[1] Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia
[2] Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia
[3] Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia
[4] Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: arifweldi17@gmail.com

Received: 20 Februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstract

Football at the West Sumatra Student Sports Education and Training Center (PPLP). Many factors cause. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition of football athletes at the West Sumatra Student Sports Education and Training Center (PPLP). This type of research is descriptive, this research was conducted in February 2023. The population in the study were all football athletes at the West Sumatra Student Sports Education and Training Center (PPLP), totaling 20 people. Samples were taken from all players totaling 20 people by means of total sampling. Data collection used a test, with the following instruments: 1) Yoyo Test to measure aerobic endurance, 2) Run 30 Meters to measure speed, 3) Illinois Agility to measure agility. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of research on the level of physical condition of football athletes at the West Sumatra Student Sports Education and Training Center (PPLP) show that: 1) The average athlete's aerobic endurance is 42.45 which is categorized as moderate. 2) The average athlete's speed is 4.77 secs which is categorized as moderate. 3) The average athlete's agility is 17.27 secs which is categorized as moderate.

***Keywords**: Physical condition , Football , PPLP west sumatra*

Abstrak

Sepak bola di PPLP, sarana pendidikan dan latihan olahraga pelajar di Sumatera Barat. Ada beberapa penyebab. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumbar harus dilakukan kajian. Investigasi deskriptif semacam ini dilakukan pada Februari 2023. Dua puluh pemain sepak bola dari Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat menjadi populasi sampel penelitian. Dengan menggunakan complete sampling, diambil sampel dari masing-masing pemain sebanyak 20 orang. Peralatan berikut digunakan untuk pengumpulan data selama tes: Menggunakan Tes Yoyo untuk mengukur kapasitas aerobik, lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan Kelincahan Illinois untuk mengukur kelincahan. Kajian Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat terhadap kondisi fisik pemain sepak bola menghasilkan temuan sebagai berikut: 1) Rerata daya tahan aerobik atlet adalah 42,45 yang tergolong sedang. 2) Kecepatan rata-rata atlet adalah 4,77 detik, yang dianggap sedang. 3) Tipikal atlet memiliki waktu kelincahan sederhana 17,27 detik.

Kata kunci: Kondisi Fisik , Sepakbola , PPLP sumatera barat

PENDAHULUAN

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Olahraga adalah cara individu mencoba mengembangkan kepribadian yang adil dan menjadi orang yang lebih baik, lebih berprestasi. Selain mempromosikan kesejahteraan fisik dan spiritual, olahraga juga memberikan kesempatan untuk relaksasi dan performa puncak.

Menurut pasal 20 ayat 3 UURI no. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, "Olahraga prestasi diselenggarakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkesinambungan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan." Sesi pembinaan dan pengembangan dilakukan untuk mencapai hal ini.

Tentunya metode pembinaan olahraga yang digunakan untuk melakukan hal tersebut, antara lain jadwal latihan yang teratur dan sesuai, karena latihan tidak hanya tentang kebugaran jasmani tetapi juga mencakup sikap dan disiplin, serta mendorong mentalitas kepemimpinan. Tahapan kegiatan olahraga meliputi pemanasan yang harus dilakukan sesaat sebelum pertandingan, dan pendinginan yang sangat penting untuk mencegah kerusakan karena olahraga menyebabkan jantung berdetak lebih cepat.

Seiring dengan kemahiran teknis, kesadaran taktis, dan ketangguhan mental, kebugaran fisik merupakan komponen atau aspek penting dalam mencapai kesuksesan dalam olahraga. Seberapa penting pencapaian atletik dan bagaimana hal itu dipengaruhi sangat bergantung pada persyaratan untuk setiap olahraga yang dimainkan. Selain sepakbola, semua olahraga membutuhkan kebugaran fisik.

Sepak bola adalah olahraga yang bergerak cepat di mana pemain mengumpan bola, menanganinya sebentar, berlari secepat mungkin menuju gawang lawan, dan berusaha memasukkan bola ke gawang itu. Sepak bola adalah olahraga yang persaingannya sengit dan menantang. Standar fisik pemain sepak bola juga harus meningkat karena permainan sekarang harus dimainkan dengan kecepatan yang lebih cepat, lebih kuat, dan lebih gesit. Sepak bola adalah olahraga yang sulit yang membutuhkan banyak mobilitas dan kebugaran fisik. Untuk dapat tampil maksimal dalam suatu olahraga, seseorang harus dalam kondisi fisik yang baik (Rahman, Taufiq, & Hermanzoni, 2019: 392).

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Latihan sepak bola sangat penting untuk meningkatkan prestasi, khususnya latihan kondisi fisik, yaitu suatu program latihan yang dilakukan secara metodis, sengaja, dan bertahap dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional seluruh sistem tubuh guna mencapai prestasi. Ada lebih banyak atlet sekarang. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan dengan cermat, dilakukan dengan benar, dan di bawah kendali yang ketat. Seorang pelatih harus dapat memilih tes yang memadai dan cocok untuk mengukur kemampuan pertama atlet dalam bidang keilmuan karena merupakan proses pengukuran dan evaluasi.

Emral (2016: 89-93) menyatakan bahwa ada empat momen krusial dalam permainan sepak bola yaitu target saat “menguasai bola” (momen pertama), target saat “lawan menguasai bola” (momen kedua), target pada saat "transisi/perubahan dari menyerang ke bertahan" (momen ketiga), dan target pada saat "transisi/perubahan dari bertahan ke menyerang" (momen keempat). Kurikulum Filannesia membagi beberapa periode pelatihan menjadi pengelompokan berdasarkan usia. Tahap pengenalan adalah untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun. Fase pengembangan keterampilan untuk anak usia 10 hingga 13 tahun. Tahap permainan sepak bola adalah untuk anak-anak usia 14 sampai 17 tahun.

Performa seorang atlet sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisiknya; tanpanya, metode tidak dapat dijalankan dengan sempurna. Kesuksesan atlet dalam olahraga dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan, untuk menyebutkan beberapa kualitas fisik saja. Kapasitas kondisi fisik secara substansial mempengaruhi metode yang dimilikinya. Kebutuhan pertama untuk memperoleh dan meningkatkan bakat teknis adalah dalam kondisi fisik yang baik. rejimen pelatihan fisik yang dirancang dengan hati-hati untuk meningkatkan fungsionalitas sistem tubuh dan kebugaran fisik untuk membantu atlet melakukan yang terbaik. Dan mencapai tujuan ini sulit; itu tidak dapat dilakukan tanpa prosedur dan pembinaan bagi individu.

Menurut Syafruddin (2012:35), komponen kondisi fisik ada dua kategori yaitu

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Landasan untuk meningkatkan kapasitas kondisi fisik yang unik, kondisi fisik umum mengacu pada berbagai aktivitas untuk meningkatkan keterampilan tubuh. Persyaratan fisik khusus sepakbola meliputi: 1) stamina, 2) kekuatan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) kelenturan, dan 6) daya ledak. Keterampilan gerakan luas terdiri dari enam elemen ini.

Peningkatan kondisi fisik memerlukan usaha, maka semua komponen tersebut harus dikembangkan dengan baik agar kondisi fisik tersebut menjadi syarat yang harus ada pada seorang atlet dalam meningkatkan dan mempertahankan prestasinya.

Alnedral (2019) menegaskan bahwa karena olahraga meningkatkan curah jantung, pendinginan sangat penting untuk meminimalkan kerusakan.

Menurut Bazrial (2020), keterampilan dasar sepak bola, selain kebugaran fisik, sangat penting untuk bermain; tanpa keterampilan ini, pertandingan tidak akan berjalan mulus.

Unsur-unsur kondisi fisik menurut Ridwan (2020) meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan/kelenturan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan respon.

Menurut Rizhardy (2019), atlet dapat mempertahankan atau meningkatkan aktivitas yang berhubungan dengan keterampilan kondisi jasmani dan kesehatan secara umum melalui latihan kondisi jasmani dan kebugaran jasmani, dimana kebugaran jasmani merupakan ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam menjalankan tugasnya sehari-hari.

Untuk mengembangkan keterampilan, taktik, dan strategi bermain sepak bola, kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang tinggi akan dapat meningkatkan prestasinya. Sikap atlet selama latihan sepak bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikis. Tanpa kemauan atlet untuk memperhatikan latihan fisik secara serius, maka kondisi fisik tidak akan berjalan dengan baik.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Menurut beberapa pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seseorang baik atau buruk menentukan seberapa baik seseorang dalam olahraga, yang membutuhkan berbagai keterampilan, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, dan kelincahan. Pembinaan disini berusaha untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang diperlukan untuk mendongkrak prestasi dari cabang olahraga yang digelutinya, dimana sangat penting untuk memberikan arahan terhadap kondisi fisik yang berhubungan dengan cabang olahraga yang dilakukan oleh para atlet tersebut guna mencapai kondisi fisik yang baik.

Sesuai dengan definisi sebelumnya, permainan sepak bola menuntut pemainnya dalam kondisi fisik yang tinggi karena setiap tim bermain selama 45 menit.

selama dua babak yaitu babak pertama dan babak kedua, kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang pemain sepakbola pada umumnya, kebutuhan daya tahan yang lama maka pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik maka setiap pemain harus memiliki kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan *aerobik* yang baik dalam permainan sepakbola.

METODELOGI PENELITIAN

Yusuf (2005: 83) menjelaskan bentuk penelitian ini adalah deskriptif. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara menyeluruh dan cermat suatu peristiwa atau fakta dan ciri-ciri masyarakat tertentu. Misi penelitian deskriptif adalah untuk secara sistematis, tidak memihak, dan tepat mencirikan fakta dan karakteristik populasi tertentu atau untuk menggambarkan kejadian secara ekstensif. Penelitian ini akan membahas tentang kondisi fisik pemain sepak bola PPLP Sumbar.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola PPLP Sumatera Barat. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain meliputi ,daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan.

1. Daya Tahan Aerobik

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Berdasarkan temuan tes daya tahan intermiten yo-yo untuk daya tahan aerobik diperoleh skor tertinggi 48,83 dan skor terendah 41,1. Selain itu, standar deviasinya adalah 1,81 dan nilai rata-ratanya (rata-rata) adalah 42,5. Lihat Tabel 1 di bawah untuk penjelasan yang lebih menyeluruh tentang daya tahan aerobik.:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>45	Sangat Baik	1	5
44 - 45	Baik	2	10
42 - 43	Sedang	7	35
40 - 42	Kurang	10	50
<40	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		20	100

2. Kecepatan

Skor tertinggi yang mungkin adalah 5,31, dan skor terendah yang mungkin adalah 4,06 berdasarkan hasil tes kecepatan lebih dari 30 meter. Selain itu, standar deviasinya adalah 0,36 dan nilai rata-ratanya (rata-rata) adalah 4,77. Tabel 2 di bawah ini memberikan penjelasan lebih lengkap tentang kecepatan data:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,85-3,91	Baik Sekali	0	0
3,92-4,34	Baik	1	5
4,35-4,72	Sedang	9	45
4,73-5,11	Kurang	5	25
5,12-5,50	Kurang Sekali	5	25
Jumlah		20	100

3. Kelincahan

Menurut hasil Tes Agility Illinois untuk kelincahan, skor tertinggi adalah 20,13 detik, sedangkan skor terendah adalah 15,53 detik. Selain itu, standar deviasi adalah 1,13 dan nilai mean (rata-rata) adalah 17,27. Tabel 3 di bawah ini memberikan penjelasan lebih lengkap mengenai data kelincahan:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<15,2	Baik Sekali	0	0
16,1-15,2	Baik	3	15
18,1-16,2	Sedang	14	70

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

18,3-18,2	Kurang	0	0
>18,3	Sangat Kurang	3	15
Jumlah		20	100

PEMBAHASAN

Sepak bola menuntut banyak daya tahan kardiovaskular karena permainan berlangsung lama. Ketika pemain berpartisipasi dalam lebih dari dua putaran permainan, daya tahan sangat penting karena memungkinkan mereka bermain secara teratur tanpa merasa terlalu lelah. Pemain sepak bola menerima pelatihan ketahanan yang relatif sedikit, jika ada, yang membuat tingkat kebugaran mereka dalam kisaran yang memadai atau bahkan di bawah rata-rata.

Cukup jelas dari data yang disajikan di atas bahwa pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang kuat untuk bermain sepak bola. Ini menyiratkan bahwa untuk berpartisipasi dalam permainan, peserta harus dapat melakukan tugas-tugas tertentu. Pemain sepak bola harus bergerak cepat karena menang lebih mudah saat permainan dimainkan dengan cepat. Performa sepak bola dipengaruhi oleh kecepatan. Kecepatan rata-rata pemain sepak bola PPLP Sumbar termasuk dalam kategori sedang. Kurangnya fokus dari pemain dan pelatih untuk menciptakan latihan kecepatan khususnya bagi pemain sepak bola menjadi penyebab mengapa kondisi fisik kecepatan masih dalam kategori buruk.

Selain itu, karena para pemain sering menganggap bahwa latihan hanya untuk permainan dan latihan teknis, latihan sepak bola PPLP Sumbar tidak memberikan waktu yang cukup untuk pengkondisian fisik. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan ketangkasan tingkat tinggi karena membutuhkan pemain untuk mengubah postur tubuh mereka dengan cepat dan akurat untuk bereaksi terhadap bola serangan yang jalurnya tidak dapat diprediksi. Performa sepakbola secara signifikan dipengaruhi oleh kelincahan (Syafrudin, 2012). Saat bergerak, kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuh sendiri, menurut Ridwan (2020: 70). Tingkat kelincahan rata-rata pemain sepak bola PPLP Sumbar berada pada kisaran menengah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Dengan rata-rata 42,45, kapasitas aerobik saat ini termasuk dalam kisaran menengah.
2. Dengan kecepatan rata-rata 4,77, kecepatan saat ini termasuk dalam kategori sedang.
3. Dengan rata-rata 17,27, kelincahan yang dimiliki saat ini masuk dalam kelompok sedang.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

DAFTAR PUSTAKA

Alnedral. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, *1*(1), 249–256.

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. 2000. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.

Arsil. 2012. *Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: UNP Prees

Bafirman.(2008) Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik.Padang : FIK UNP.

Bazrial (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. *2*.

Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

Emral (2016). Sepak bola Dasar : Padang :Sukabina Press

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga.* Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.

Hidayat, Hirja. 2011. Studi Kemampuan VO2max Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal FIK UNP.

Rahman, Taufiq & Hermanzoni. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 389-394. https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.61.

Ridwan, (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 65–72. https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019

Rizhardy, (2019). Halaman Olahraga Nusantara. *Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 1–16.

Syafruddin. (2012). Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP Padang

Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3 (2005). *System Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.

Yusuf . 2005. Metodologi Penelitian.Padang: Unp Press.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)