

Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Bintang Kecil Fc Kuantan Hilir

Edo Maulana¹, Aref Vai², Alimandan³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Riau, Indonesia
Kampus Bina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293
Email : edo.maulana3045@student.unri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil FC Kuantan Hilir, sehingga dapat mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yaitu menggunakan instrumen, tingkat data bersifat statistik. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bintang Kecil FC Kuantan Hilir yang berjumlah 16 orang. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif yang menggunakan tes kondisi fisik olah. Berdasarkan hasil penelitian bahwa profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc adalah cukup 7 orang (43,75%). Profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc yang berkategori Baik Sekali, 2 Orang (12,5%), Baik 2 Orang (12,5%) kategori Cukup 7 orang (43,75%), kategori kurang 4 orang (25%) kategori kurang Sekali 1 Orang (6,25%).

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

ABSTRACT

This research aims to determine the profile of the physical condition of the Bintang Kecil FC Kuantan Hilir football athletes, so that they can find out the profile of the physical condition of the football athletes. The form of this research is descriptive research. The method used is using instruments, the data level is statistical. The population and sample in this study were all 16 Bintang Kecil FC Kuantan Hilir athletes. The type of data used in this research is descriptive research. The data analysis technique used in this research was descriptive using physical condition tests. Based on the research results, the physical condition profile of Bintang Kecil Fc football athletes is sufficient for 7 people (43.75%). Profile of the physical condition of Bintang Kecil Fc football athletes in the Very Good category, 2 people (12.5%), Good 2 people (12.5%), Fair category 7 people (43.75%), Poor category 4 people (25%) less than 1 person category (6.25%).

Keywords: Physical Condition, Football

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah pengaplikasian yang dapat membentuk kegiatan jasmani dan rohani dengan manfaat nya dalam tubuh untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang maksimal sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang menggunakan gerak spesifik pada setiap cabangnya. Olahraga

seringkali diartikan sebagai kegiatan olah tubuh untuk menjadikan tubuh yang prima saat melakukan kegiatan tertentu.

Olahraga juga tidak bisa terlepas dari kondisi fisik yang harus selalu dilindungi dan dipelihara sehingga manusia nya akan mendapatkan porsi tubuh yang optimal. Sama halnya tujuan dari olahraga itu sendiri yakni untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Pada tujuan tersebut terletak harapan yang tinggi terhadap prestasi olahraga tidak terkecuali pada bidang sepak bola. Bermain sepak bola sangatlah mudah akan tetapi tidak semua orang paham bagaimana bermain bola dengan strategi yang benar. (M. Siddiq Julianto, 2022). Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia yang selalu mempopulerkan olahraga ini. Sepakbola sangat melekat dikalangan masyarakat karena olahraga tersebut sangat mudah dimainkan dimana saja dan kapan saja. Oleh karenanya, banyak faktor penentu dalam melakukan olahhrga tersebut termasuk kondisi fisik yang dimiliki oleh orang yang memeinkan olahraga tersebut. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepak bola meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Bola merupakan komponen yang sangat penting dalam melakukan pembelajaran sepak bola (Pisor, 2024).

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Hampir di setiap daerah, baik di kota maupun di desa sering dilihat adanya orang bermain sepakbola. Permainan ini dapat menciptakan tantangan kognitif dimana pemain harus mengumpulkan informasi dari lingkungan fisik mereka, menganalisis informasi tersebut, dan kemudian melakukan respon fisik yang sesuai (Situmorang, A. H., Dewi Maya Sari, & Ramadan. (2022). Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Muhajir (2004: 22) "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan

mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan anggota tubuh, meliputi bagian kepala, badan dan kaki kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut (Nusufi, 2016) Permainan Sepakbola merupakan salah satu permainan yang dituntut kepada pemain harus mempunyai skill yang tinggi untuk menjadi pemain Sepakbola yang baik. Oleh karena itu setiap pemain perlu mempelajari dan harus menguasai teknik dasar bermain Sepakbola. Sedangkan menurut (Weda, 2021) Sepakbola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Pemain sepakbola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepakbola, memahami taktik dan strategi dasar bermain sepakbola. Dalam Permainan Sepakbola teknik mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain (Teddy Pramadani, & Dewi Maya Sari. (2021).

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak dini. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi akan lebih berpeluang untuk berprestasi (Saruksuk, D. S., Dewi Maya Sari, Karo Karo, A. A. P., & Lubis, A. E. (2022).

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang perstasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk siap setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Sedangkan kemampuan fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri sama halnya dengan olahraga sepakbola.

Kondisi fisik merupakan keadaan dimana tubuh seseorang dalam keadaan yang diinginkan. Menurut (Hardiansyah, 2018) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. (Anwar et al., 2013).

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. (Afkhar & Rosmaneli, 2019).

Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa, 1990).

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (stregth), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (aerobic power) dan daya anaerobik (anaerobic power) (Baley, 1977 Astrand dan Rodahl 1986; Rushall, 1990).

Tabel 1. Ideal Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola

Jenis Kodisi Fisik	Hasil Penerapan	Referensi
Kecepatan dan kelentukan	Terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola	(Pratama, 2015)
Kelentukan dan daya ledak	Heading yang baik, atlet harus memiliki kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melakukan Heading dengan maksimal	Putra, A. T., & S, A. (2020)
Kekuatan, panjang tungkai dan keseimbangan	Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola.	(Maulana, 2019)
Kecepatan,	Ada kontribusi yang signifikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring	(Adil, 2011)

kelincahan, dan koordinasi	bola pada permainan sepakbola.	
Kelentukan Pinggang dan kelincahan	Kelentukan pinggang dan kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan dribbling pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.	Putra & Gazali, 2017)
Panjang betis, panjang paha, dan daya ledak tungkai	Terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel panjang antropometri betis, panjang tropometri paha dan daya ledak tungkai pada akurasi menendang	(Ditya & Bawono, 2013)
Daya tahan jantung paru	Terdapat hubungan yang positif antara daya tahan jantung paru dengan kemampuan bermain sepakbola	(Yulinar et al., 2018)
Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) dan Muscle Endurance	Ada hubungan antara nilai Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) dengan muscle endurance pada pemain sepak bola.	(Hamid, 2019)
Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan cardiorespiratory sebesar 22,7% dan sisanya 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain.	(Syahda et al., 2016)
Kemampuan fisik	Faktor yang paling dominan memberikan pengaruh pada keterampilan permainan sepakbola adalah kecepatan, sedangkan yang terendah daya tahan	(Guntoro et al., 2020)

Salah satu contoh Klub sepak bola yaitu Bintang Kecil Fc, Klub Bintang Kecil FC adalah klub sepak bola yang berada di kecamatan Kuantan Hilir, kabupaten kuantan singingi. Tim ini menaungi masyarakat setempat yang mempunyai kecintaan penuh terhadap olahraga sepakbola. Tim ini berdiri sejak tahun 2018. Setelah berumur 6 tahun berdiri dan sudah bnyak mengikuti berbagai Ajang Olahraga yang di buat olah Pemerintah, yaitu Kompetisi Devisi Satu Rayon IV Askab PSSI Kuansing 2018 , Pematang Cup, Gunung Melintang Cup 3 kali hanya sampai menduduki posisi ke 2, Dan banyak ajang-ajang kompetisi yang hanya sampai semi final salah satunya Ajeng Ketua Koni cup setelah tim ini sering mengalami kekalahan di babak semi final dan final hal ini juga tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik para atlet yang mudah lelah .

Setelah mengetahui susunan struktur organisasi dari tim sepak bola Bintang Kecil FC, maka dilakukannya observasi untuk mengetahui lebih lanjut masalah yang sering kali terjadi di lapangan diantaranya adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet, belum diketahuinya faktor penentu kondisi fisik atlet, kedisiplinan atlet yang masih belum baik

sehingga menghambat proses latihan serta sarana dan prasarana yang belum terlalu mendukung untuk proses latihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) penelitian deskriptif diarahkan untuk mengetahui nilai variabel independen (baik satu variabel maupun lebih) tanpa membuat perbandingan atau hubungan satu variabel dengan variabel yang lain.

Populasi menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) adalah keseluruhan dari unit yang diteliti. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bintang Kecil yang berjumlah 16. Menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) Sampel adalah sampel merupakan bagian dari populasi. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) populasinya. Adapun teknik pengambilan sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang atlet sepak bola Bintang Kecil Fc.

Instrumen tes dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kondisi fisik olah (Sulistiyono, 2018) yaitu dengan menggunakan tes daya tahan aerobik (*test bleep*), tes daya tahan (*push up 60 Detik*), tes kecepatan (lari cepat 30 Meter), tes kelincahan (*illinois test*), tes daya ledak (*test standing long jump*), dan tes koordinasi (tes lempar, Tendang dan tangkap bola).

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepakbola Bintang Kecil Fc. Adapun hal yang perlu dianalisis sesuai dengan instrument tes tersebut adalah dengan melihat kriteria penilaian yang digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai setiap

skor butir- butir tes fisik dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4), Kurang, (5) Kurang Sekali. Norma untuk menilai hasil pengukuran atlet putera dan puteri masing-masing menggunakan norma penilaian yang berbeda. Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan jenis kelamin dan cabang olahraga yang bersangkutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Bintang Kecil FC Kuantan Hilir. Penelitian ini dilaksanakan pada hari, Selasa 27 Agustus 2024 dengan Responden sebanyak 16 orang. Dalam Penelitian ini data yang diperoleh menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Data akan terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-skor* untuk menyertakan data dikarenakan adanya perbedaan setiap hasil pengukuran.

Data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tes yaitu, daya tahan aerobik (*bleep test*), Daya Tahan Otot (Tes *Push Up* 60 detik), Kecepatan (*Tes Lari 30 Meter*), Kelincahan (*Illinois Test*), Daya Ledak (*Standing Long& Long Jumps*), Koordinasi (*Lempar, Tendang, Tangkap Bola Kaki*).

Tes daya tahan *aerobik* dilakukan dengan tes lari dengan jarak 20 m. Data daya tahan *aerobik* atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,4 ,skor tertinggi (*maximum*) 54,8 , Rata-rata (*mean*) 44,08125, *Standar deviasi* 5,7878 dan hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Statistics Daya Tahan Aerobik (Test Beep)

<hr/>	
N	
<hr/>	
Valid	16
Missing	0
Mean	44,0813
Std. Deviation	5,7878
Minimum	34,4
Maximum	54,8
<hr/>	

Daya tahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc, dapat dikategorikan menejadi 5 Kategori : Baik Sekali (BS),Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya tahan *aerobic* atlet Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	50,8 - 54,8	1	6,25%
2	Baik	46,7 - 50,7	3	18,75%
3	Cukup	42,6 - 46,6	5	31,25%
4	Kurang	38,5 - 42,5	1	6,25%
5	Kurang Sekali	34,4 - 38,4	6	37,5%
	Jumlah		16	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan aerobic atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 1 Atlet (6,25%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (18,75%) kategori baik,5 atlet (31,25%) kategori cukup, 1 atlet (6,25%) kategori kurang dan 6 atlet (37,5%) dikategorikan kurang sekali.

Tes daya tahan otot dilakukan dengan tes *push up* selama 60 detik dengan skor yang diberikan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar. Data daya tahan otot atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 17, skor tertinggi (*meximum*) 51, rata-rata (*mean*), 476, *standar daviasi* 8,9703 dan hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. Statistics Daya Tahan Otot (Tes Push Up)

N	
Valid	16
Missing	0
Mean	476
Std. Deviation	8,9703
Minimum	17
Maximum	51

Daya tahan otot atlet Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS),Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari

ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya tahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	45-51	2	12,5%
2	Baik	38-44	4	25%
3	Cukup	31-37	4	25%
4	Kurang	24-23	4	25%
5	Kurang Sekali	17-23	2	12,5%
Jumlah			16	100%

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (25%) kategori baik, 4 atlet (25%) kategori sedang, 4 atlet (25%) kategori kurang dan 2 atlet (12,5%) dikategorikan kurang sekali.

Data dari tes kecepatan lari 30 meter atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,8, skor tertinggi (*maximum*) 8,1 rata-rata (*mean*) 5,8687, *standar deviasi* 1,0479 hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 6. Statistics Kecepatan (Tes Lari 30 Meter)

N	
Valid	16
Missing	0
Mean	5,8687
Std. Deviation	10.479
Minimum	3,8
Maximum	8,1

Kecepatan atlet asepakbola Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS),Baik (B), Sedang (S), Kurang (K). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya tahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	3,8 – 4,8	2	12,5 %
2	Baik	4,9 – 5,9	5	31,25 %
3	Cukup	6,0 – 7,0	7	43,75 %
4	Kurang	7,1 – 8,1	2	12,5 %
	Jumlah		16	100 %

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa Kecepatan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (31,25%) kategori baik, 7 atlet (43,75%) kategori sedang, 2 atlet (12,5%) kategori kurang.

Tes kelincahan (*Illinois Test*) dilakukan dengan area luas lapangan 10x5 meter, Kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan Ujung kiri lapangan terdapat semua *cone* yang diberi tanda *start* dan ujung kanan lapangan diberi tanda *finish*. Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter. Data dari tes kelincahan (*illionis test*) atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (minimum) 15,5 skor tertinggi (maximum) 20,4 rata-rata (mean) 17,73125, standar deviasi 1,3118 dan hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 8. Statistics Kelincahan (*Illinois Test*)

N	
Valid	16
Missing	0
Mean	17,7313
Std. Deviation	1,3118
Minimum	15,7
Maximum	20,4

Kelincahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya tahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	15,5 – 16,4	2	12,50%
2	Baik	16,5 – 17,4	5	31,25%
3	Cukup	17,5 – 18,4	6	37,50%
4	Kurang	18,5 – 19,4	1	6,25%
5	Kurang Sekali	19,5 – 20,4	2	12,50%
Jumlah			16	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Kelincahan atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (31,25%) kategori baik, 6 atlet (37,5%) kategori sedang, 1 atlet (6,25%) kategori kurang dan 2 atlet (12,5%) dikategorikan kurang sekali.

Tes daya ledak (*standing long jump*) dilakukan dengan melompat sejauh-jauhnya kedepan dengan tumpuan dan mendarat dengan kedua kaki. Hitung jarak dari batas awal lompatan sampai dengan tempat mendarat, dan setiap tester mendapat kesempatan tiga kali. Data dari tes tersebut atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,8, skor tertinggi (*maximum*) 3,2, rata-rata (*mean*) 2,575, standar deviasi 0,3454 dan hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 10. Statistics Daya Ledak Otot (*Standing Long & Jumps*)

N	
Valid	16
Missing	0
Mean	2,575
Std. Deviation	0,3454
Minimum	1,8
Maximum	3,2

Daya Ledak (*Standing Long & Jumps*) atlet Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya ledak atlet Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	3,0 – 3,2	2	12,5%
2	Baik	2,7 – 2,9	5	31,25%
3	Cukup	2,4 – 2,6	6	37,5%
4	Kurang	2,1 – 2,3	2	12,5%
5	Kurang Sekali	1,8 – 2,0	1	6,25%
	Jumlah		16	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya ledak atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (31,25%) kategori baik, 6 atlet (37,5%) kategori sedang, 2 atlet (12,5%) kategori kurang dan 1 atlet (6,25%) dikategorikan kurang sekali.

Tes koordinasi (lempar,tendang,tangkap bola kaki) dilakukan dengan berdiri dibelakang garis 2 meter, subjek melemparkan bola kedinding atau tembok sebanyak mungkin selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap dengan tangan kiri aatau sebaliknya. Data dari tes koordinasi (lempar,Tendang,tangkap bola kasti) atlet sepakbola Bintang Kecil Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 13, skor tertinggi (*maximum*) 37, rata-rata (*mean*) 387, *standar deviasi* 5,898 dan hasil lengkapnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 12. Statistics (Lempar,Tendang,Tangkap Bola Kaki)

N	
Valid	16
Missing	0
Mean	387
Std. Deviation	5,898
Minimum	13
Maximum	37

Koordinasi (Lempar,Tendang,Tangkap bola kaki) atlet Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS),Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil daya tahan atlet Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Koordinasi Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	33 - 37	3	18,75%
2	Baik	28 - 32	3	18,75%
3	Cukup	23 - 27	7	43,75%
4	Kurang	18 - 22	1	6,25%
5	Kurang Sekali	13 - 19	2	12,5%
Jumlah			16	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Koordinasi atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 3 Atlet (18,75%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (18,75%) kategori baik, 7 atlet (43,75%) kategori cukup 1 atlet (6,25%) kategori kurang dan 2 atlet (12,5%) dikategorikan kurang sekali.

Dari keterangan beberapa item tes tersebut dapat diperoleh profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc secara keseluruhan dari instrumen-instrumen yang sudah di ukur sebelumnya telah digabungkan kedalam bentuk T-skor yang dilakukan kepada atlet sepakbola Bintang Kecil Fc. Dapat diperoleh

Tabel 14. Statistics Total Kemampuan

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		3.082.869
Std. Deviation		5.807.440
Minimum		184.05
Maximum		435.14

Profil kondisi fisik atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc , dapat dikategorikan menjadi 5 kategori : Baik Sekali (BS),Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari ke 5 kategori yang sudah ditentukan, analisis dari hasil Kemampuan kondisi atlet sepakbola Bintang Kecil Fc sebagai Berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc Secara Keseluruhan

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali	384,93 - 435,14	2	12,5%
2	Baik	334,71 - 384,92	2	12,5%
3	Cukup	284,49 - 334,70	7	43,75%
4	Kurang	234,26 - 284,48	4	25%
5	Kurang Sekali	184,04 - 234,43	1	6,25%
	Jumlah		16	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Kondisi Fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, kategori 2 Atlet (12,5%) baik, 7 atlet (43,75%) kategori cukup 4 atlet (25%) kategori kurang dan 1 atlet (6,25%) dikategorikan kurang sekali.

Pembahasan

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain ketika bertanding dan yang paling dominan yaitu : berlari, menendang, menyundul, merebut bola, melindungi bola, dan melompat. Aktivitas gerakan dalam permainan sepakbola membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik yang berbeda dibanding dengan cabang olahraga lain seperti bola voli, bola basket dan tenis lapangan.

Dampak dari Menerapkan tes kondisi fisik pada atlet sepakbola dalam mengikuti pelatihan membuat peningkatan untuk kondisi fisik pada atlet telah dibuktikan melalui penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ori Alfarizi, 2023) dengan Judul Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis FC, dan dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa kondisi fisik atlet mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Dengan Melihat penelitian terdahulu, pada penelitian ini menerapkan lebih banyak tes kondisi fisik agar lebih memberikan hasil yang maksimal Berikut komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola: Daya Tahan Aerobik

(*Aerobik Endurance*), Daya Tahan Otot, Kelincahan (*Agility*), Kecepatan (*Speed*), Ledak (*Power*), Koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan dari hasil penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Kecil Fc terdapat 2 Atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 2 Atlet (12,5%) kategori baik, 7 atlet (43,75%) kategori cukup 4 atlet (25%) kategori kurang dan 1 atlet (6,25%). Secara keseluruhan akan dapat diketahui profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc, dan dari hasil penelitian dapat di ketehaui profil kondisi fisik atlet Bintang Kecil Fc memiliki rata-rata 308.2869

Faktor yang dominan di dalam hal ini adalah program latihan. Atlet sepakbola Bintang Kecil Fc seharusnya diberi program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas profil kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet. Dalam permainan sepakbola setiap pemain akan berlari kesegala arah lapangan tanpa baik agar henti dengan begitu seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang dapat menampilkan performa yang begitu baik dan dapat bertahan lama dalam permainan. Adanya hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai profil fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc dikarenakan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu latihan. Latihan adalah proses berlatih yang secara sistematis dilakukan berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Didalam latihan tidak hanya jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan baiknya kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan dengan baik oleh pelatih maupun oleh atlet itu sendiri. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kondisi fisik yang akan diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkala atau secara berkelanjutan agar mendapatkan kondisi fisik yang diharapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak kategori cukup dengan 7 orang atau 43,75% . Profil kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Kecil Fc yang berkategori Baik Sekali, 2 Orang atau (12,5%) ,Baik 2 Orang atau (12,5%) kategori Cukup 7 orang atau (43,75%), kategori kurang 4 orang atau (25%) kategori kurang Sekali 1 Orang atau (6,25%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan* <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097>
- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, Universitas Negeri Padang* <https://pkp.sfu.ca/software/ojs/>
- Astrand PO. Rodahl, 1986. *Text Book of Work Physiology: physioLogical Basis of Exercise*. New york: MC Graw Hill Bool Company.
- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health And Recreation, Universitas Negeri Semarang* <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>.
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Ditya, M. Y., & Bawono, M. N. (2013). Kontribusi Panjang Betis, Panjang Paha, Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Akurasi Menendang Pada Pemain Sepakbola (Studi pada Pemain Sepakbola BIMA AMORA U-16 Gresik) <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1020>.
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Maahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana, Universitas Negeri Padang* <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/72>.
- Hamid, M. I. (2019). Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimal (Vo 2 Max) Dengan Muscle Endurance.
- Kusuma, Adinata, Chandra, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab PSSI Buleleng. *Jurnal Penjakora, Universitas Pendidikan Ganesha*, <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11754>
- M. Siddiq Julianto, Dicky Hendrawan, Agung Nugroho, & Dewi Maya Sari. (2022). Perbandingan Pengaruh Model Latihan El Rondo Dengan Model Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pemain Usia 16-18 Tahun. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1-12. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/717>
- Maulana, A. A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. <https://eprints.unm.ac.id/13775/1/jurnal.pdf>

- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, Universitas Negeri <https://doi.org/10.24114/jpor.v2i1.4504>.
- Ori Alfarizi Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis FC Profile of Physical Conditions of Metropolis FC Soccer Athlete <https://journals.badnurmedisa.org/index.php/orkes/article/view/88/84>.
- Pisor, P., Manurung, J. S. R., & Jayadi, J. (2024). Penerapan Model Passing Bawah Sepak Bola Dengan Menggunakan 1, 2 Dan 3 Buah Bola Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Ngabang. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 505-521. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2929/1458>
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4247>
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot* <https://www.neliti.com/publications/320977>.
- Rushall BS, Pyke FS, 1990. *Training For And Fitness*. 1st edition, Melbourne: Macmillan Co.
- Saruksuk, D. S., Dewi Maya Sari, Karo Karo, A. A. P., & Lubis, A. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 31-42. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/720>.
- Situmorang, A. H., Dewi Maya Sari, & Ramadan. (2022). Minat Siswa SMP Swasta Sabila Medan Terhadap Pelajaran Olahraga Sepak Bola. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 43-51. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/722>.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/1549>
- Sulistiyono. 2018. *Kondisi Fisik Sepakbola*. (S. Amalia, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Teddy Pramadani, & Dewi Maya Sari. (2021). Penilaian Kemampuan Passing Sepak Bola Melalui Observasi Penilaian Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri 107826 Pematang Sijonam Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 33-39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/503>.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>
- Yulinar, M. P. D., & Maulana, D. (2018). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Klub Himapora Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*. <https://repository.bbg.ac.id/handle/695>