



## Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Pati

Ahmad Badawi<sup>1\*</sup>, Sumarjo<sup>2</sup>, Abdul Alim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
Jalan Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

\*Korespondensi Penulis. E-mail: abadawi938@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain porprov cabang olahraga sepak bola kabupaten pati. Jenis penelitian adalah deskriptif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 pemain. Instrument kecepatan *sprint* 60 meter, daya tahan menggunakan *multistage fitness test*, kelincahan menggunakan *Illinois test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *standing board jump*. Hasil penelitian yang diperoleh tes kecepatan terdapat 15 pemain masuk kategori baik sebesar (75%), 5 pemain masuk kategori cukup sebesar (25%), tes daya tahan terdapat 14 pemain masuk dalam kategori cukup sebesar (70%), 5 pemain masuk kategori kurang sebesar (25%) dan 1 pemain masuk kategori sangat kurang sebesar (5%), tes kelincahan terdapat 1 pemain masuk kategori baik sebesar (5%), 19 pemain masuk kedalam kategori cukup sebesar (95%) dan tes daya ledak otot tungkai terdapat 4 pemain masuk kedalam kategori cukup sebesar (20%), 16 pemain masuk kedalam kategori kurang sebesar (80%).

**Kata Kunci:** Sepakbola, Tingkat kondisi fisik

### *Level of Physical Condition of Pati Porprov Football Players*

#### Abstract

*The purpose of the study was to determine the level of physical condition of the provincial football players in Pati district. This type of research is descriptive. The sample used was 20 players. Instrument speed sprint 60 meters, endurance using a multistage fitness test, agility using the Illinois test, leg muscle explosive power using a standing board jump. The results obtained from the speed test, there were 15 players in the good category (75%), 5 players in the sufficient category (25%), the endurance test there were 14 players in the sufficient category (70%), 5 players in the less category by (25%) and 1 player in the very poor category (5%), agility test there was 1 player in the good category by (5%), 19 players entered the sufficient category (95%) and the leg muscle explosive power test contained 4 players fall into the moderate category (20%), 16 players fall into the less category (80%).*

**Keywords:** Football, level of physical condition

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah media bagi manusia buat berkumpul dan sudah sebagai kebutuhan baru pada kehidupan. Oleh karenanya olahraga tidak hanya sekedar pengisi ketika waktu luang melainkan telah merebah ke pada seluruh kehidupan bangsa. Olahraga juga buat menaikkan kebugaran jasmani & rohani, aktifitas olahraga juga bisa menaikkan kemampuan kondisi fisik manusia (Rahmat et al., 2019).

Karena olahraga adalah bidang studi yang menarik, banyak kalangan olahraga sangat tertarik untuk meningkatkan kebugaran dan kinerja. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis, terus berubah dari waktu ke waktu, dan cenderung meningkat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Almy & Sukadiyanto, 2014).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk tujuan menyehatkan kondisi tubuh dan meningkatkan imunitas tpada tubuh, sedangkan olahraga bagi atlet merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan tujuan meraih prestasi yang tinggi, olahraga di era sekarang mengalami perkembangan yang sangat signifikan kama adanya dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Selain pembinaan olahraga sepak bola, membina dan mengembangkan pertunjukan olahraga yang terencana dan terprogram yang dilakukan oleh semua lapisan pemerintah dan masyarakat, menguasai keterampilan dasar dan kondisi fisik yang baik, dan tentunya didukung oleh status gizi yang baik yang perlu ditingkatkan (Rahmat et al., 2019).

Keterampilan gerak dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola antara lain tendangan, penguasaan bola/stop (*controlling*), dribbling, menyundul bola (*heading*), tekel, lemparan, teknik kiper (*kipper*). Selain diperlukan teknik dan taktik yang baik, Anda juga perlu mengetahui kondisi fisik pemain. Pemain juga harus mampu menjaga dan menyesuaikan kondisi fisiknya agar energi yang dikonsumsi selama bermain efektif dan efisien, tidak terlalu melelahkan, serta mampu melakukan keterampilan teknik bermain dengan baik (Azidman, 2017).

Pengetahuan yang baik tentang kerja tim dan keterampilan dasar sepak bola diperlukan agar dapat bekerja dengan baik. Setiap orang yang bermain sepak bola perlu memahami dan mengetahui teknik dasar yang benar, dan faktor lain yang dapat mendukung kinerja adalah

kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan aspek penting dari proses pelatihan (Handoko, 2021).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak bola sangat populer di setiap penjuru dunia dan peluang keberhasilan dalam olahraga ini sangat besar. Proses menjadi pemain sepak bola profesional membutuhkan waktu yang lama, dan seorang pemain sepak bola profesional wajib memiliki empat komponen yang dapat diperoleh dari hasil latihan progresif dan terprogram untuk setiap latihan. Empat unsur menjadi pemain profesional adalah teknik, taktik, mental dan fisik.

Kondisi fisik merupakan prasyarat untuk meningkatkan prestasi atlet bahkan merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam latihan maupun dalam pertandingan. Program latihan jasmani perlu direncanakan dengan baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kinerja fungsional sistem tubuh dalam rangka meningkatkan prestasi atlet (Indrayana & Yuliawan, 2019).

Kondisi fisik merupakan syarat mutlak bagi pemain sepak bola untuk meningkatkan prestasi olahraganya secara optimal, sehingga perlu dipersiapkan dan ditingkatkan kondisi fisiknya sesuai dengan karakteristik, karakteristik kemampuan fisik setiap cabang olahraga berbeda-beda. Kondisi fisik merupakan suatu kondisi yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bahkan merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar. Keadaan fisik adalah unit komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan (Ridwan, 2020).

Semua cabang olahraga memiliki ciri khas dan ciri khusus yang memerlukan persyaratan fisik khusus seperti sepak bola. Kondisi fisik yang diperlukan untuk sepak bola meliputi daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*) (Maliki et al., 2017).

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam permainan sepakbola kondisi fisik yang baik dan prima sangat dibutuhkan untuk menunjang pemain pemain supaya dapat menjalankan intruksi dari pelatih dengan sesuai arahan. jika pemain memiliki kondisi fisik yang bagus pemain tidak akan kesulitan dalam menjalankan intruksi dari pelatih. pemain dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik supaya dapat mengeluarkan kemampuan terbaik dalam

permainan dan dapat membantu tim memenangkan pertandingan

Berkaitan dengan permasalahan yang dialami di porprov Kabupaten Pati cabang olahraga sepakbola, dalam pengamatan penulis perlunya peningkatan latihan kondisi fisik agar pemain dapat mengemukakan performa terbaiknya dalam pertandingan.

#### METODE

Metode survei yang digunakan adalah metode survei yang menggunakan tes teknis dan pengukuran untuk mengetahui kebugaran fisik atlet Porprov kabupaten pati cabor sepakbola dalam mempersiapkan tim untuk Kejuaraan Porprov di kabupaten jepara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 pemain. Tes dilakukan pada 26 Maret 2022 di Stadion Joyo kusumo pati. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan komponen tes, *sprint* 60 meter, *multistage fitness test*, *Illinois test*, dan *standing board jump*. Setelah semua data terkumpul dan diolah, jenis survei ini adalah deskriptif dan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dapat digunakan sebagai teknik analisis. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas terkait tingkat kondisi fisik pemain porprov kabupaten pati yang mencakup empat unsur kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak (*power*). Data yang disajikan adalah data yang diperoleh dari pelaksanaan tes dan pengukuran pada setiap variabel yang dibutuhkan yaitu: lari cepat atau *sprint* dengan jarak 60 meter untuk tes kecepatan, *illinois test* untuk tes kelincahan, *Multistage fitness test* untuk daya tahan dan *standing broad jump* untuk tes daya ledak (*power*) dari pemain porprov kabupaten pati dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tes *Sprint* 60 meter

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	15	75%
Cukup	5	25%
Kurang	0	0%
Sangat Kurang	0	0%
jumlah	20	100%

Dari hasil tes pengukuran lari cepat 60 meter terhadap 20 pemain yaitu, 15 pemain masuk kategori baik sebesar (75%), 5 pemain masuk kategori cukup sebesar (25%), tidak

pemain yang masuk kategori sangat baik sebesar (0%) dan tidak ada pemain yang masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang.

Tabel 2. Multistage Fitness Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	14	70%
Kurang	5	25%
Sangat Kurang	1	5%
jumlah	20	100%

Dari hasil tes pengukuran daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test terhadap 20 pemain yaitu 14 pemain masuk dalam kategori cukup sebesar (70%), 5 pemain masuk kategori kurang sebesar (25%) dan 1 pemain masuk kategori sangat kurang sebesar (5%) sedangkan tidak ada pemain yang masuk kategori baik dan sangat baik.

Tabel 3. *Illinois Test*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	14	70%
Kurang	5	25%
Sangat Kurang	1	5%
jumlah	20	100%

Dari hasil test pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois test* terhadap 20 pemain yaitu, 1 pemain masuk kategori baik sebesar (5%), 19 pemain masuk kedalam kategori cukup sebesar (95%) dan tidak ada pemain yang masuk ke dalam kategori sangat baik, kurang dan sangat kurang

Tabel 4. Standing Board Jump

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	4	20%
Kurang	16	80%
Sangat Kurang	0	0%
jumlah	20	100%

Dari hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing long jump* terhadap 20 pemain yaitu, 4 pemain masuk kedalam kategori cukup sebesar (20%), 16 pemain masuk kedalam kategori kurang sebesar (80%), sedangkan tidak ada pemain yang masuk kedalam kategori sangat baik, baik dan kurang sekali

Secara umum persyaratan fisik olahraga adalah sama, demikian juga dengan sepak bola, setiap olahraga membutuhkan persyaratan fisik agar dapat berfungsi secara optimal. Kondisi fisik yang baik adalah ketika siswa mampu melakukan tugas yang diberikan atau dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan (Arridho et al., 2021).

Dalam hal ini disajikan secara deskriptif dan kajian-kajian yang diperoleh dibahas sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data ini menunjukkan kondisi fisik pemain Porprov kabupaten pati: kecepatan (*sprint* 60 meter), kelincuhan (tes Illinois), daya tahan (*multistage fitness test*), daya ledak otot tungkai (*standing board jump*).

Kecepatan lari cepat 60 meter

Kecepatan dan kekuatan memainkan peran yang sangat penting dalam sepak bola. Dengan kecepatan dan tenaga, pemain dapat membawa dan mengontrol bola dengan baik. Latihan *sprint* 60 meter akan membantu mempercepat pemain. Dengan kemampuan berlari cepat, pemain harus bisa melakukan gerakan pendek dan waktu singkat setelah menerima umpan balik dari teman-temannya (Anwar et al., 2013). Hasil tes cepat lari 60 meter yang dilakukan 20 pemain porprov kabupaten pati terdapat 15 pemain dalam kategori baik dan 5 pemain dalam kategori cukup.

Daya tahan (*multistage fitness test*)

Dalam sepak bola, daya tahan aerobik diharapkan mampu bertahan tanpa kelelahan yang berarti selama pertandingan sambil melakukan teknik dan taktik sepak bola yang baik. Oleh karena itu, dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk mengelola kelelahan. Namun yang pasti daya tahan aerobik adalah kemampuan organ tubuh untuk mengatasi kelelahan akibat latihan yang relatif lama (Arridho et al., 2021). Hasil pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *multistage fitness test* yang dilakukan 20 pemain porprov kabupaten pati terdapat 14 pemain dalam kategori cukup, 5 pemain dalam kategori kurang dan 1 pemain dalam kategori sangat kurang.

Kelincuhan (Illinois test)

Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk memposisikan kembali di area tertentu. Mampu memposisikan ulang dengan

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang hebat berarti kelincuhan yang hebat (Setiawan, 2013). Dari hasil tes pengukuran pada pemain porprov kabupaten pati yang dilakukan 20 pemain terdapat 1 pemain dalam kategori baik dan 19 pemain dalam kategori cukup.

Daya ledak otot (*standing board jump*)

Daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan sepak bola. Jika otot tungkai memiliki daya ledak rendah dan lompat tinggi kepala tidak maksimal, menembak bola tidak akan memberikan hasil terbaik. Hal ini disebabkan karena kurangnya daya ledak otot kaki pemain (Ridwan, 2020). Daya ledak otot kaki tidak hanya mempengaruhi tembakan bola dan sundulan, tetapi juga lari, passing, dan dribbling. Kekuatan yang paling umum dilakukan dalam sepak bola adalah kekuatan kaki, yang cukup bagi pemain sepak bola untuk melewati gawang lawan atau menembak dengan keras (Sulasmono, 2016). Dari hasil tes pengukuran dengan menggunakan *standing board jump* yang dilakukan 20 pemain porprov kabupaten pati terdapat 4 pemain dalam kategori cukup dan 16 pemain dalam kategori kurang.

## SIMPULAN

Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan penulis dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pada komponen kecepatan 75 % dalam kategori baik dan 25 % dalam kategori cukup. kondisi fisik pada komponen daya tahan terdapat 70 % dalam kategori cukup, 25 % dalam kategori kurang dan 5 % dalam kategori sangat kurang. Kondisi fisik pada komponen kelincuhan terdapat 5 % dalam kategori baik, 95 % masuk dalam kategori cukup. Kondisi fisik pada komponen daya ledak otot terdapat 20 % dalam kategori cukup dan 80% dalam kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>
- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa

