



**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN  
SEPAKBOLA BARAT MULIYA KECAMATAN  
KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU**

**Fernanda, R<sup>1, a)</sup>, Janiarli, M<sup>2</sup>, Aluwis<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

<sup>a)</sup>e-mail: rasulpernanda@gmail.com

**ABSTRACT**

*Physical condition is one of the factors that support the achievement of a high achievement from a player. To get a good physical condition, it must be trained and fostered according to how much the sports need for the physical condition. The purpose of this study was to determine the ability of the physical condition of Barat Muliya football players, Kepenuhan District, Rokan Hulu Regency. The type of research is descriptive, the research instrument is agility with agility t-test, speed with 30 meter running test, leg muscle explosive power using standing broad jump test and cardiovascular endurance using bleep test. The population in this study amounted to 16 people using a total sampling technique, namely all members of the population were sampled. Based on data analysis, the results of the study found that the Physical Condition Ability of 16 Barat Muliya Football Players, Kepenuhan District, Rokan Hulu Regency found agility of 10.5-11.5 seconds (40%) in the average category, speed of 5.12-5.50 seconds (63%) in the less category once, leg muscle explosive power of 221 cm - 230 cm (38%) is in the moderate category and cardiovascular endurance is 30.8-34.8 (38%) in the less category.*

**Keywords:** *Physical Condition, Football*

## **ABSTRAK**

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian suatu prestasi tinggi dari seorang pemain. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik harus dilatih dan dibina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan cabang olahraga tersebut terhadap kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Kondisi Fisik Pemain sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian adalah deskriptif, instrument penelitian kelincahan dengan tes *agility t-test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* dan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan tes *bleep test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan analisis data, maka hasil penelitian ditemukan bahwa Kemampuan Kondisi Fisik dari 16 orang Pemain Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu ditemukan kelincahan 10.5-11.5 detik (40%) dalam kagori *average*, kecepatan 5.12-5.50 detik (63%) dalam kagori kurang sekali, daya ledak otot tungkai 221 cm - 230 cm (38%) dalam kagori sedang dan daya tahan kardiovaskular adalah 30.8-34.8 (38%) dalam kagori kurang.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Sepakbola

©Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman pada saat ini banyak memudahkan orang untuk mengetahui banyak informasi, khususnya pada bidang olahraga. Dimana olahraga tidak hanya dilakukan pada kalangan tertentu saja atau hanya membedakan darimana asal atau ekonomi pelaku olahraga tersebut. Olahraga sekarang sudah menyebar luas dan dapat dinikmati setiap orang di dunia, baik dari yang muda sampai tua, orang miskin dan kaya, laki-laki dan perempuan. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa dan dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Hal ini sesuai dengan penjelasan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan penjelasan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 tersebut, dapat dipahami bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran dan prestasi seseorang agar dapat meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar tujuan tersebut dapat tercapai yaitu dengan pembinaan jasmani dan rohani melalui olahraga.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang disukai oleh masyarakat sekarang sebagai olahraga sekaligus rekreasi. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari dimana pada waktu libur atau waktu luang, orang sering mengisi waktu dengan bermain sepakbola. Klub-klub sepakbola di Indonesia begitu banyak, tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang bergulir di LIGA 1, 2, 3 bahkan tim-tim amatir yang berdiri sendiri di bawah naungan PSSI. Walaupun banyaknya tim sepakbola yang tidak mempunyai badan hukum secara resmi

khususnya di Kabupaten Rokan Hulu, namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim. Pembentukan klub-klub baru ini menunjukkan semangat dalam memajukan prestasi sepakbola di Rokan Hulu.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana dan pemain tersebut. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga sepakbola yaitu teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Menurut Harsono (2017: 39) tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan peneliti sebelumnya menggambarkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik. Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jadi kondisi fisik berarti keadaan tubuh. Fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Allsabah & Wedah (2020: 27) Kondisi fisik merupakan sarat utama seorang atlet olahraga untuk mengeluarkan kemampuan

terbaiknya untuk mendapatkan suatu prestasi yang maksimal, kondisi fisik tersebut perlu di latih sejak lama agar baik. Elkadiowanda, *dkk* (2019: 7) Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Ridwan (2020: 70-71) Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Moghaddam & Lowe dalam Dawud & Hariyanto (2020: 225) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Putra & Umar (2020: 465) Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Selanjutnya Afhkar & Rosmaneli (2019: 29) menyebutkan Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik adalah keadaan tubuh seseorang saat melakukan aktivitas. Kemampuan kondisi fisik juga sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, khususnya sepakbola. Selanjutnya, kondisi fisik juga dapat menyempurnakan teknik-teknik dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu untuk menjamin kesiapan tim dalam olahraga sepakbola, maka kesiapan tim sangatlah penting yang mana juga berfungsi menghindari terjadinya cedera, kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular.

Ridwan (2020: 71) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan.

Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Hasil tes ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak mengasah kelincahan kita maka semakin baik hasilnya.

Harsono dalam Ridwan (2020: 71) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat, sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau atlet untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan. Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

Ridwan (2020: 71) Daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kualitas dalam bermain sepakbola. *Shooting* bola tidak akan dapat meraih hasil yang maksimal jika daya ledak otot tungkainya kurang dan lompatan yang tinggi dalam melakukan *heading* sudah tidak lagi dapat terlaksana dengan maksimal, ini karena kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Daya ledak otot tungkai tidak hanya berpengaruh pada saat *shooting* bola dan *heading* bola, tetapi juga pada saat berlari, *passing* maupun saat *dribbling* bola.

Ridwan (2020: 71) Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan yang baik perlu memperhatikan pembebanan latihan dan program latihan yang berarti. Sebagai seorang pelatih, nantinya peneliti harus mengetahui apakah masing-masing pemain mempunyai daya tahan yang baik atau tidak. Seorang pemain sepakbola harus memiliki daya tahan umum yang baik atau bahkan sempurna, sebab 80% teknik dapat terlaksana dilapangan jika ditunjang dengan daya tahan umum atau biasa disebut *VO<sub>2</sub> Max*. Daya tahan umum atau kemampuan aerobik akan membantu dalam mengantisipasi tingkat emosional.

Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus

menerus dan meningkat. Faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Mental pemain dan program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola dan merupakan suatu basis dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik pemain sepakbola.

Tim Persatuan Sepakbola Barat Muliya terletak di Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau, seringkali mengikuti turnamen antar kampung, namun berdasarkan informasi yang didapatkan dari pelatihnya (Dahri Iskandar) dia mengatakan “sampai sekarang tim sering mengalami kekalahan dan hal ini terjadi diakibatkan penurunan kondisi fisik ataupun kurangnya motivasi pemain”. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat latihan dan dalam beberapa kali pertandingan uji coba, serta pertandingan turnamen antar kampung, dapat dilihat pada babak pertama pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan baik dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan, sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol dan fisik mereka masih terjaga dengan baik. Namun mulai memasuki pertengahan babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi dalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, permasalahan yang juga tampak yaitu disaat pemain duel mengejar bola pemain selalu tinggal oleh pemain lawan, selanjutnya ketika pemain melakukan tendangan dan duel dengan pemain lain terlihat sekali gerakan pemain kurang luwes, sehingga hasil tendangan dan duel pemain saat merebut bola tidak baik dan kondisi fisik mereka sudah menurun. Artinya, kondisi fisik para pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya dalam bermain sepakbola hanya bisa bertahan dalam satu babak

saja, karena menurunnya daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan, padahal untuk bisa bermain efektif dalam waktu normal 2 x 45 menit sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung. Berdasarkan uraian diatas membuat prestasi pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya tidak memperoleh hasil yang baik disetiap kompetisi yang diikuti.

Melihat permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya, maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu”. Dari hasil penelitian ini hendaknya bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kondisi Fisik (X) dan variabel terikat yaitu Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya (Y) adapun desain penelitian disajikan, seperti berikut ini.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18-20 Mei 2023 di Lapangan Sepakbola Primadona Galian Tanah pada pukul 16.00 sampai dengan selesai. Sugiyoo dalam Aluwis & Putra (2022) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Klub PS. Barat Muliya yang berjumlah 16 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu teknik *Total Sampling* yang artinya keseluruhan dari populasi dijadikan sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Tes Kelincahan menggunakan *Agility T-Test* (Widiastuti, 2017: 147).
2. Tes Kecepatan menggunakan Lari 30 Meter (Fenanlampir & Faruq, 2015: 130-131).
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan *Standing Broad Jump* (Widiastuti, 2017: 111).
4. Tes Daya Tahan Kardiovaskular menggunakan *Bleep Test* (Septian & Jarmiko, 2018: 6).

Selanjutnya, Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut dengan menggunakan rumus persentase dari Komarudin & Prabowo (2020: 59). Adapun rumus mencari persentase tersebut adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus persentase} = P = \frac{F}{N} 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah Responden

## HASIL DAN PEMBAHSAN

### Variabel kelincahan

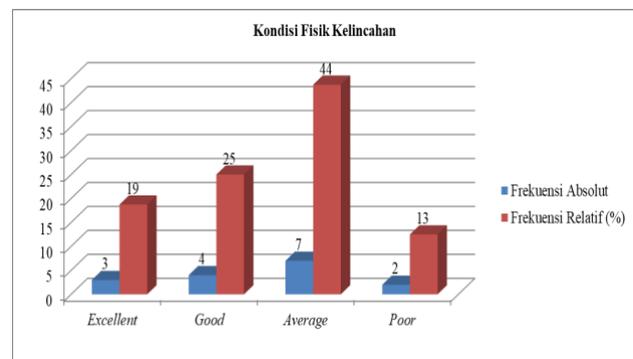
Untuk variabel Kelincahan dengan menggunakan *Agility T-Test* yang dilakukan pengukuran terhadap 16 orang pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat

Muliya. Kemudian, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 10.43, simpangan baku (standar deviasi) 1.50, nilai tertinggi 12.9 dan nilai terendah 6.1. Selanjutnya distribusi hasil data variabel daya tahan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 4.1.** Distribusi Hasil Data Variabel Kelincahan

No	Kategori	Waktu/detik	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<i>Excellent</i>	< 9.5	3	19
2	<i>Good</i>	9.5 to 10.5	4	25
3	<i>Average</i>	10.5 to 11.5	7	44
4	<i>Poor</i>	> 11.5	2	13
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil data pada tabel 1 tentang variabel kelincahan dari 16 orang sampel, yang memiliki kategori *excellent* yaitu sebanyak 3 orang (19%). Kemudian yang memiliki kategori *good* yaitu sebanyak 4 orang (25%). Selanjutnya yang memiliki kategori *average* yaitu sebanyak 7 orang (44%). yang memiliki kategori *poor* yaitu sebanyak 2 orang (13%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 1.** Histogram Data Kelincahan

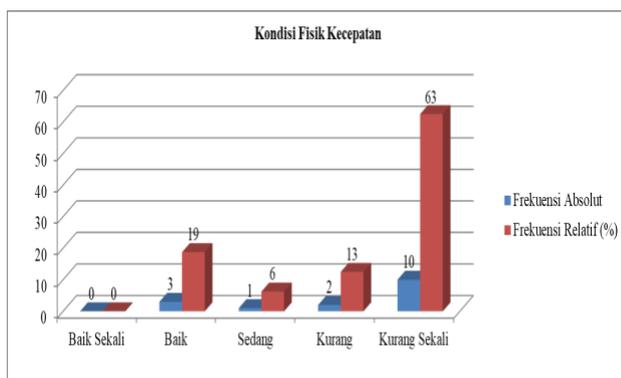
### Variabel Kecepatan

Untuk variabel Kecepatan dengan menggunakan Lari 30 Meter yang dilakukan pengukuran terhadap 16 orang pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya. Kemudian, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 5.01, simpangan baku (standar deviasi) 0.57, nilai tertinggi 6.01 dan nilai terendah 4.08. Selanjutnya distribusi hasil data variabel daya tahan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Hasil Data Variabel Kecepatan

No	Normal	Prestasi (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	3.58 - 3.91	0	0
2	Baik	3.92 - 4.34	3	19
3	Sedang	4.35 - 4.72	1	6
4	Kurang	4.73 - 5.11	2	13
5	Kurang Sekali	5.12 - 5.50	10	63
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil data pada tabel 2 tentang variabel kecepatan dari 16 orang sampel, tidak ada yang memiliki kategori baik sekali (0%). Kemudian yang memiliki kategori baik yaitu sebanyak 3 orang (19%). Selanjutnya yang memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 1 orang (6%). yang memiliki kategori kurang yaitu sebanyak 2 orang (13%). Kemudian yang memiliki kategori sangat kurang yaitu sebanyak 10 orang (63%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.2. Histogram Data Kecepatan

### Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

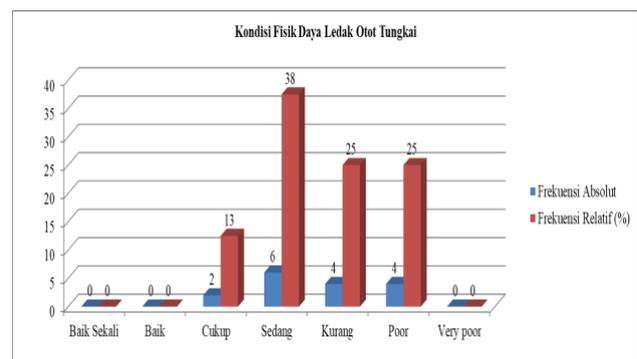
Untuk variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump* yang dilakukan pengukuran terhadap 16 orang pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya. Kemudian, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 222, simpangan baku (standar deviasi) 12.21, nilai tertinggi 240 dan nilai terendah 200. Selanjutnya distribusi hasil data variabel daya tahan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kategori	Capaian (cm)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
----	----------	--------------	-------------------	-----------------------

1	Baik Sekali	> 250	0	0
2	Baik	241 – 250	0	0
3	Cukup	231 – 240	2	13
4	Sedang	221 – 230	6	38
5	Kurang	211 – 220	4	25
6	Poor	191 – 210	4	25
7	Very poor	< 191	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil data pada tabel 3 tentang variabel Daya Ledak Otot Tungkai dari 16 orang sampel, tidak ada yang memiliki kategori baik sekali (0%). Kemudian tidak ada yang memiliki kategori baik (0%). Selanjutnya yang memiliki kategori cukup yaitu sebanyak 2 orang (13%). Kemudian yang memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (38%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang yaitu sebanyak 4 orang (25%). Kemudian yang memiliki kategori *poor* yaitu sebanyak 4 orang (25%) dan tidak ada yang memiliki kategori *very poor* (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai

### Variabel Daya Tahan Kardiovaskular

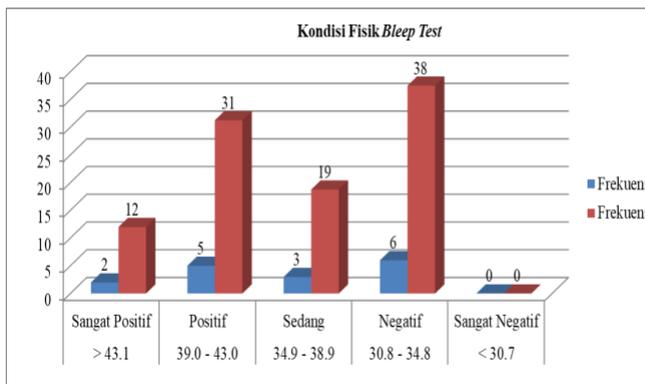
Untuk variabel Tahan Kardiovaskular dengan menggunakan *bleep* test yang dilakukan pengukuran terhadap 16 orang pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya. Kemudian, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 36.98, simpangan baku (standar deviasi) 4.11, nilai tertinggi 43.3 dan nilai terendah 31.4. Selanjutnya distribusi hasil data variabel daya tahan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Variabel Tahan Kardiovaskular

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
----	----------------	----------	-------------------	-----------------------

1	> 43.1	Sangat Positif	2	12
2	39.0 - 43.0	Positif	5	31
3	34.9 - 38.9	Sedang	3	19
4	30.8 - 34.8	Negatif	6	38
5	< 30.7	Sangat Negatif	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil data pada tabel 4 tentang variabel Tahan Kardiovaskular dari 16 orang sampel, yang memiliki kategori sangat positif yaitu sebanyak 2 orang (12%). Kemudian yang memiliki kategori positif yaitu sebanyak 5 orang (31%). Selanjutnya yang memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 3 orang (19%). Kemudian yang memiliki kategori negatif yaitu sebanyak 6 orang (38%). Selanjutnya tidak ada yang memiliki kategori sangat negatif (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 4.** Histogram Data Daya Tahan Kardiovaskular

### Pembahasan

Setelah diteliti dan dianalisis, maka dalam Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting untuk bisa mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga bisa mencapai prestasi puncak. Kemampuan kondisi fisik ini sangat menentukan prestasi seseorang, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam berkompetisi, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Adapun unsur kondisi fisik yang dibahas didalam penelitian ini adalah unsur kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular.

Widiastuti (2017: 137) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubra arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-

sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan dibutuhkan oleh seorang pemain Sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dan tentunya juga dengan kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Dari uraian tersebut, jelaslah bahwa pemain sepakbola di Klub Barat Muliya, memiliki kemampuan yang sedang dalam merubah-ubah arah dari suatu posisi ke posisi yang lain. Bila dikaitkan dalam bermain sepakbola, kelincahan akan terlihat misalnya saja pada saat menggiring bola dengan tujuan untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan gesit dan cekatan. Hal ini penting artinya dalam menghindari bola dari rampasan lawan atau bola masih dalam penguasaan yang membawa bola. Kemudian berdasarkan analisis data, ternyata 3 orang (19%) dalam kategori *excellent*, 4 orang (25%) dalam kategori *good*, 7 orang (44%) dalam kategori *average* dan 2 orang (13%) dalam kategori *poor*. Artinya rata-rata pemain sepakbola tersebut memiliki Kelincahan dalam kategori *average*.

Widiastuti (2017: 125) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola. Dalam permainan sepakbola kecepatan pemain untuk berlari secepat-cepatnya apakah dengan bola atau tanpa bola sudah merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh seorang pemain sepakbola. Berdasarkan analisis data, ternyata tidak satu orangpun (0%) pemain sepakbola di Klub Barat Muliya yang memiliki Kecepatan dalam kategori baik sekali dan 3 orang (19) dalam kategori baik, 1 orang (6%) dalam kategori sedang, 2 orang (13%) dalam kategori kurang dan 10 orang (63%) dalam kategori kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan Kecepatan pemain sepakbola

di Klub Barat Muliya dalam kategori **kurang sekali**.

Widiastuti (2017: 107) *Power* atau Daya Eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Sedangkan Jumaking (2020: 134) mengatakan Daya ledak atau *power* merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Misalnya saja daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam menendang, seperti menendang bola ke gawang, melakukan long passing atau tendangan jauh, tendang sudut dan sebagainya. Berdasarkan analisis data, ternyata tidak ada pemain sepakbola yang berkategori baik sekali dan baik, 2 orang (13%) dalam kategori cukup, 6 orang (38%) dalam kategori cukup, 4 orang (25%) dalam kategori kurang, 4 orang (25%) dalam kategori *poor* dan tidak ada pemain sepakbola yang berkategori baik *very poor*. Artinya dapat disimpulkan Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepakbola di Klub Barat Muliya berkategori **sedang**.

Permainan sepakbola yang berlangsung selama 2x45 menit menuntut pemain untuk memiliki daya tahan yang tinggi. Tanpa daya tahan yang tinggi, pemain tidak akan mampu menyelesaikan tugas gerakan-gerakan seperti berlari, melompat dan sebagainya selama permainan berlangsung. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya tahan pemain yang kurang membuat mereka cepat mengalami kelelahan dan tidak mampu bertahan bermain dengan baik selama pertandingan, sehingga dalam pembinaan sepakbola kurang memiliki prestasi di Klub Barat Muliya. Berdasarkan analisis data, ternyata 2 orang (12%) dalam kategori sangat baik. 5 orang (31%) dalam kategori baik. 3 orang (19%) dalam kategori sedang. 4 orang (6%) dalam kategori kurang dan tidak ada seorangpun dalam kategori sangat kurang. Artinya dapat disimpulkan Daya Tahan Kardiovaskular pemain

sepakbola di Klub Barat Muliya berkategori **kurang**.

Berdasarkan uraian tentang temuan dari analisis data terhadap ke empat komponen kondisi fisik yang meliputi: kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular, maka dapat disimpulkan secara garis besar pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Klub Barat Muliya, kurang memiliki kondisi fisik yang baik. Padahal kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian suatu prestasi tinggi dari seorang pemain. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pembinaan pemain sepakbola di Klub Barat Muliya ini kurang berprestasi salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik harus dilatih dan dibina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan cabang olahraga tersebut terhadap kondisi fisik. Seorang pelatih akan mengalami kesulitan apabila tidak memperhatikan dasar-dasar latihan yang tepat untuk para pemainnya dan dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasardasar latihan. Begitu juga dalam latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain dalam bermain sepakbola di Klub Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

## KESIMPULAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Klub Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Kelincahan Pemain Sepakbola di Klub Barat Muliya adalah 10.5-11.5 detik (40%) dalam kategori *average*.
- Kecepatan Pemain Sepakbola di Klub Barat Muliya adalah 5.12-5.50 detik (63%) dalam kategori kurang sekali.
- Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola di Klub Barat Muliya adalah 221 cm - 230 cm (38%) dalam kategori sedang.

d. Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Sepakbola di Klub Barat Muliya adalah 30.8-34.8 (38%) dalam kategori kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afkhar, S & Rosmaneli. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang*. Jurnal JPDO, 2(8), 28-32.
- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). *Perbandingan Profil Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Wanita Kota dan Kabupaten Kediri*. Indonesia Performance Journal, 4(1), 23-35.
- Aluwis, A., & Putra, R. *Relevansi Empati dengan Kepuasan Mahasiswa dalam Mendapatkan Pelayanan Akademis*. Journal of Education and Teaching, 3(2), 161-170.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). *Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17*. Sport Science and Health, 2(4), 224-231.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Darni & Zarwan. (2019). *Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 2(6), 6-10.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset. ISBN: 978-979-29-5416-6.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-979-692-617-6.
- Jumaking, J. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMAN 2 Kolaka*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(1), 122-131.
- Komarudin., & Prabowo, M. (2020). *Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19*. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), Vol 26 (2), 2020, 56-66. ISSN 0853-2273.
- Putra, R & Umar. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola*. Jurnal Patriot, 2(2), 464-476.
- Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 65-72.
- Septian. L. Z dan Jarmiko. T. (2018). *Pengaruh Interval Training terhadap VO<sub>2</sub> Max Atlet UKM Gulat Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Prestasi Olahraga. 3(1), 1-18.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-979-769-832-4.