

Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Turen

Afrido Dias Pratama, Eko Hariyanto*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 2-5-2022; revised: 23-5-2022; accepted: 30-5-2022

Abstract

Football is a sport that requires excellent stamina, therefore every player is required to have good physical condition. Likewise in football extracurricular activities at SMPN 2 Turen, poor physical abilities of players will also affect the techniques and tactics of football games. The purpose of this study was to determine the physical condition of the soccer extracurricular participants at SMPN 2 Turen. This research includes descriptive research with survey methods and data collection techniques using tests and measurements. From the four elements of physical condition that have been studied, it can be concluded that there are two elements that are in the "Enough" category, namely agility and speed, while the explosive power element is in the "Good" category and the endurance element is in the "Very Poor" category. So the results of the overall physical condition of the soccer extracurricular participants at SMPN 2 Turen show the "Enough" category.

Keywords: physical condition; football; extracurricular

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan stamina yang prima. Demikian juga pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen, kemampuan fisik yang buruk pada pemain akan berpengaruh juga dalam melakukan teknik dan taktik permainan sepakbola. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dari empat unsur kondisi fisik yang sudah diteliti dapat disimpulkan bahwa terdapat dua unsur yang berada pada kategori "Cukup" yaitu kelincahan dan kecepatan, sedangkan unsur daya ledak berada pada kategori "Baik" dan unsur daya tahan masuk dalam kategori "Sangat Kurang". Jadi hasil keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen menunjukkan kategori "Cukup".

Kata kunci: kondisi fisik; sepakbola; ekstrakurikuler

1. Pendahuluan

Salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia adalah olahraga. Karena dengan olahraga manusia bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh dan terhindar dari penyakit. Olahraga juga salah satu untuk mencegah dari depresi atau stress pada diri seseorang. Olahraga dan berolahraga yaitu suatu hak asasi setiap individu tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin (Soegiyanto, 2013). Manfaat latihan olahraga aerobik ialah untuk meningkatkan kebugaran fisik, serta bisa bertambah besarnya jantung, sehingga kapasitas daya tampung lebih besar dan juga denyut nadi menjadi kuat (Palar et al., 2015). Saat ini olahraga yang populer di segala penjuru dunia adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang cara mainnya dengan cara menendang bola dengan kaki yang bertujuan untuk mencetak skor sebanyakbanyaknya ke gawang lawan (Ani & Suprayitno, 2018). Sepakbola merupakan permainan yang sangat mudah untuk dimainkan, terbukti

banyak sekali turnamen-ternamen yang diselenggarakan ditiap-tiap daerah, mulai dari turnamen kelompok umur sampai turnamen antar kampung.

Pada era saat ini sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh kalangan pelajar mulai dari tingkat SD, SMP, hingga SMA. Tak heran pihak sekolah menjadikan olahraga sepakbola sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu serangkaian program kegiatan belajar mengajar di luar jam pelajaran terprogram (Djafri, 2008). Adanya kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan potensi bakat dan minat. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Pada kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memilih dan menentukan kegiatan sesuai dengan kemampuan atau potensi yang dimiliki tiap peserta didik.

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan stamina yang prima. Dalam upaya untuk mendapatkan suatu prestasi tiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, menguasai teknik yang bagus, fisik dan mental yang baik, disiplin, memiliki karakteristik psikologis dan moral yang terpuji, dedikasi tinggi, tekun dalam berlatih (Harsono, 2015). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja (Setiawan, 2013). Setiap pemain sepakbola harus dituntut memiliki keterampilan dalam melakukan teknik dalam permainan sepakbola. Namun harus diimbangi dengan kondisi fisik yang bagus serta kebugaran jasmani yang bagus, karena bila tidak memiliki kondisi fisik yang bagus akan mempengaruhi keterampilan dalam melakukan teknik maupun taktik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari tiap-tiap komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja (Amiq, 2014). Untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani, harus mengetahui seluruh komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan waktu reaksi dan komposisi tubuh (Wiarto, 2013).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada awal bulan Oktober 2019, selama ini latihan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen aspek yang dilakukan oleh pelatih hanya fokus pada latihan keterampilan teknik dasar dan taktik permainan. Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen mayoritas masih baru dalam berlatih sepakbola, hanya beberapa peserta yang mengikuti latihan di luar jam ekstrakurikuler sepakbola misalnya mengikuti sekolah sepakbola (SSB), les private sepakbola, dll. Program latihan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen dilakukan satu kali dalam seminggu. Tak heran jika para peserta mudah kelelahan saat bermain sepakbola. Pelatih juga belum memiliki lisensi kepelatihan dan hanya memberikan latihan berdasarkan pengalaman ketika masih aktif menjadi pemain. Maka itu melakukan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Turen”.

2. Metode

Rancangan penelitian ini adalah teknik survei deskriptif kuantitatif dengan persentase. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini peserta ekstrakurikuler sepakbola. Instrumen tes adalah sprint 30 meter mengukur kecepatan, Illinois Agility Run Test untuk mengukur kelincahan, standing long jump test mengukur daya ledak otot tungkai, tes lari 2,4 km untuk mengukur daya tahan. Teknik analisis data yaitu statistik deskriptif berupa persentase.

Setelah data tes dan pengukuran terkumpul langkah selanjutnya menilai tingkat kondisi fisik. Setiap data yang diperoleh dari tiap item tes merupakan data mentah yang selanjutnya akan diubah menjadi nilai rumus T-score. Langkah berikutnya menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif kuantitatif subyek penelitian setelah diperoleh data kasar, kemudian mengkonversikan data kasar menjadi skor-T selanjutnya menganalisis data untuk menentukan kategori tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen. Hasil dari tiap tes dapat dikategorikan sebagai berikut.

3.1. Komponen Kondisi Fisik Unsur Kecepatan Lari 30 Meter

Tabel 1. Kategori Kondisi Fisik Komponen Kecepatan Lari 30 Meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
<4,05	Baik Sekali	0	0,00
4,06-4,49	Baik	6	20,00
4,50-4,93	Cukup	12	40,00
4,94-5,37	Kurang	6	20,00
5,38-5,81	Sangat Kurang	6	20,00
Jumlah		30	100

3.2. Komponen Kondisi Fisik Unsur Kelincahan Illinois Agility Run Test

Tabel 2. Kategori Kondisi Fisik Komponen Kelincahan Illinois Agility Run Test

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
<17,22	Baik Sekali	0	0,00
17,23-18,08	Baik	5	16,67
18,09-18,95	Cukup	14	46,67
18,96-19,81	Kurang	6	20,00
19,82-20,67	Sangat Kurang	5	16,67
Jumlah		30	100

3.3. Komponen Kondisi Fisik Unsur Daya Ledak Standing Long Jump Test

Tabel 3. Kategori Kondisi Fisik Komponen Daya Ledak Standing Long Jump Test

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
>2,01m	Baik Sekali	9	30,00
2,00-1,86	Baik	9	30,00
1,85-1,76	Sedang	4	13,33
1,75-1,65	Kurang	5	16,67
<1,65	Sangat Kurang	3	10,00
Jumlah		30	100

3.4. Komponen Kondisi Fisik Unsur Daya Tahan Lari 2,4 Kilo Meter

Tabel 4. Kategori Kondisi Fisik Komponen Daya Tahan Lari 2,4 Kilo Meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
>08,37	Baik Sekali dan Terlatih	0	0
08,37-09,40	Baik Sekali	0	0,00
09,41-10,48	Baik	0	0,00
10,49-12,10	Sedang	0	0,00
12,11-15,30	Kurang	3	10,00
	Jumlah	30	100

Dari empat unsur kondisi fisik yang sudah diteliti terdapat 2 unsur yang berada pada kategori cukup yaitu kelincahan dan kecepatan, sedangkan unsur daya ledak kategori baik, dan unsur daya tahan kategori sangat kurang. Jadi secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen.

Tabel 5. Kategori Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 225,823$	Sangat Baik	1	5%
$208,61 \leq X \leq 225,823$	Baik	9	47%
$191,39 \leq X \leq 208,61$	Cukup	12	63%
$174,18 \leq X \leq 191,39$	Kurang	7	37%
$X \leq 174,18$	Sangat Kurang	1	5%

3.5. Pembahasan

Dapat diketahui hasil tes lari 30 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen, diperoleh dengan rata-rata 4,93 detik dengan persentase 40%, masuk dalam kategori cukup. bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap menggiring bola (B. A. Pratama, 2015). Lari interval salah satu bentuk untuk meningkatkan kecepatan (Hanafi, 2015). Kecepatan yaitu suatu kemampuan bergerak dengan cepat (Hardiansyah, 2018). Dengan melihat hasil data analisa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen maka diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik unsur kecepatan dengan cara diberikan beberapa latihan yang menunjang kecepatan gerak seperti latihan ladder drill two feet each square, ada perbedaan kecepatan gerak sebelum dan sesudah diberikan latihan ladder drill two feet each square (Purnomo, 2016).

Dapat diketahui hasil tes illinois agility run test peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen, diperoleh dengan rata-rata 18,90 detik dengan persentase 46,67%, masuk dalam kategori cukup. Bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola (Daryanto & Hidayat, 2015). kelincahan salahsatu bagian komponen fisik yang mempengaruhi keterampilan (Imawan & Widodo, 2012). Dengan melihat hasil data analisa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen maka diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik unsur kelincahan dengan cara diberikan beberapa latihan seperti latihan five cone drill, terdapat pengaruh five conedrill terhadap peningkatan kelincahan (agility) (Diputra, 2015).

Dapat diketahui hasil tes daya ledak otot tungkai (standing long jump) peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen, diperoleh dengan rata-rata 1,93 meter dengan persentase 30%, masuk dalam kategori baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain sepakbola (Candra, 2019). Dengan melihat hasil data analisa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen maka diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik unsur daya ledak otot tungkai dengan cara diberikan beberapa latihan yang menunjang daya ledak otot tungkai seperti Latihan pliometrik lateral jump with single leg, latihan pliometrik lateral jump with single leg dapat memberikan peningkatan yang signifikan (B. Pratama, 2013).

Dapat diketahui hasil tes daya tahan lari 2,4 KM peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen, diperoleh dengan rata-rata 18,34 menit dengan persentase 90%, masuk dalam kategori sangat kurang. Daya tahan memberikan kontribusi terhadap tendangan jarak jauh (Lufisanto, 2015). Dengan melihat hasil data analisa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen maka diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik unsur daya tahan otot jantung dan paru-paru dengan cara diberikan beberapa latihan yang menunjang daya tahan otot jantung dan paru-paru seperti latihan sirkuit, bahwa latihan circuit training dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola (Satria, 2018).

Dari empat unsur kondisi fisik dapat dilihat pada komponen kecepatan dan kelincahan, masuk dalam kategori “Cukup” serta daya tahan masuk dalam kategori “Sangat Kurang”, dan daya ledak otot tungkai kategori “Baik”. Maka kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen masih tergolong “Cukup”.

3.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang atlet untuk menunjang suatu prestasi. Bukan hanya seorang atlet saja, melainkan semua umat manusia membutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk menjaga kesehatan jasmani, dengan catatan frekuensi latihan yang beda dan tidak terlalu berat yang ada pada seorang atlet. Faktor mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, faktor prinsip beban Latihan (Pujiyanto, 2015). Berdasarkan perolehan analisis data peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler masih sangat kurang, bila dilihat dari rata-rata tiap komponen. Hal tersebut menandakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Diantaranya latihan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen hanya dilakukan satukali seminggu hari sabtu pukul 14.00 – 16.00 WIB, peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Turen kebanyakan masih baru dalam menekuni sepakbola, pola latihan yang diterapkan oleh pelatih berupa taktik dan teknik dasar dikarenakan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen kebanyakan masih baru dalam berlatih sepakbola, dan pelatih belum pernah melakukan latihan yang menunjang latihan fisik. Mungkin dari faktor-faktor itu lah yang menyebabkan buruknya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari empat komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut, Kecepatan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen dikategorikan “Cukup” dengan perolehan rata-rata 4,93 detik, kelincahan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola

SMPN 2 Turen dikategorikan “Cukup” dengan perolehan rata-rata 18,90 detik, daya ledak otot tungkai yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen dikategorikan “Baik” dengan perolehan rata-rata 1,93 m, daya tahan jantung dan paru-paru yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen dikategorikan “Sangat Kurang” dengan perolehan rata-rata 18,34 detik. Dari kesimpulan di atas dapat dilihat pada komponen kecepatan dan kelincihan, masuk dalam kategori “Cukup” serta daya tahan masuk dalam kategori “Sangat Kurang”, dan daya ledak. otot tungkai kategori “Baik”. Maka kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Turen masih tergolong “Cukup”.

Daftar Rujukan

- Amiq, F. (2014). Futsal. Universitas Negeri Malang.
- Ani, I. F., & Suprayitno, H. (2018). Partisipasi Kelompok Sepakbola “PSP” Dalam Upaya Pembinaan Anak Usia Dini Untuk Kemajuan Olahraga Di Desa Pasiraman. *Translitera : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Studi Media*, 5(2), 25–35. <https://doi.org/10.35457/translitera.v5i2.361>
- Candra, A. T. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 6–10. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/103/101>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincihan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Djafri, N. (2008). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Pesantren Al-Khaerat Kota Gorontalo. *INOVASI*, 23(45), 5–24. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JIN/article/view/853/795>
- Hanafi, S. (2015). Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal ILARA*, 1(2), 32–35. <https://fdokumen.com/document/efektifitas-latihan-beban-dan-latihan-pliometrik-.html>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/72/59>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Imawan, R., & Widodo, A. (2012). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1:5 Terhadap Kelincihan. 1(1), 162–172. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17802>
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11163/10661>
- Palar, C., Wongkar, D., & Ticoalu, S. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pratama, B. (2013). PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK LATERAL JUMP OVER BARRIER DAN LATERAL JUMP WITH SINGLE LEG TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. EFEKTOR, 23, 1–6. [http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor23/hal 01. BUDIMAN.pdf](http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor23/hal%2001.BUDIMAN.pdf)
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Hasil Menggiring Bola (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Pemuda Papar). *Jurnal Sportif*, 1(1), 100–113. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/576>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>

- Purnomo, H. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatankecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–4. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17837>
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1–5. <https://adoc.pub/kondisi-fisik-pemain-sepakbola-klub-asyabab-di-kabupaten-sid.html>
- Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.