

# Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Sepakbola Pada Pemain Academy Arema Usia 17 Tahun Di Malang

Riki Andrianto, Supriatna\*, Taufik, Roesdiyanto

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

\*Penulis korespondensi, Surel: supriatna.fik@um.ac.id

Paper received: 26-10-2022; revised: 16-1-2023; accepted: 6-2-2023

## Abstract

The main objective of the study was to determine the physical condition of 17-year-old Arema Academy players. Judging from the speed, leg muscle strength, endurance, flexibility, agility. This type of research is descriptive quantitative. The subjects in the study were Arema Football Academy players aged 17 years, totaling 23 people. From the results of the study, the results of the speed test with a value of 100 percent were in the very good category, the results of the endurance test were 60.9 percent in the good category, the results of the flexibility test 69.6 percent were in the very good category, and the results of the agility test were 78.2 percent. fall into the good category. The conclusion of this study is that the level of physical condition including speed, endurance, flexibility, and agility of 17-year-old Arema Academy players is in the sufficient category, this is evidenced by the average score of 34.78 percent of the entire test.

**Keywords:** phsycal fitness; player; football

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait kebugaran jasmani pemain Arema football Academy Usia 17 Tahun. Dilihat dari kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya tahan, kelentukan, kelincahan. Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian yaitu pemain Arema Football Academy yang beranggotakan 23 orang. Penelitian ini memperlihatkan hasil tes kecepatan dengan nilai 100 persen berada pada kategori sangat baik, hasil tes daya tahan yaitu 60,9 persen pada kategori baik, hasil tes kelentukan 69,6 persen masuk kategori sangat baik, dan hasil tes kelincahan 78,2 persen masuk dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik mencakup kecepatan, daya tahan, kelentukan, serta kelincahan pemain SSB Academy Arema Usia 17 Tahun yang mendapatkan hasil cukup, hal tersebut terbukti dengan nilai rata-rata 34,78 persen dari keseluruhan tes.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; pemain; sepak bola

## 1. Pendahuluan

Permainan sepakbola merupakan sebuah permainan dengan berkelompok yakni terdapat dua tim yang saling berlawanan dan terdiri dari 11 pemain pada setiap team. Tujuan permainan sepakbola adalah mencegah gawang terkena gol dan mencetak goal sebanyak mungkin pada gawang lawan (Nicholls & Sintonen, 2018). Sedangkan Muhajir (2004) berpendapat bahwa sepakbola dilakukan dengan cara menendang atau menyepak bola untuk membuat gol ke gawang musuh sebanyak mungkin dan mencegah goal pada gawang tim sendiri. Olahraga sepakbola terdapat beberapa komponen, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pemain sepakbola sangat penting untuk menguasai komponen-komponen tersebut, karena sangat berpengaruh pada saat permainan, terutama dalam usaha peningkatan prestasi pemain sepakbola. Terdapat beberapa faktor untuk meningkatkan prestasi atlet yakni faktor dari pemain atau atlet itu sendiri dan faktor di luar diri atlet atau faktor eksternal dan internal. Salah satu yang terdapat dalam faktor internal dan merupakan hal yang sangat penting adalah kondisi fisik. Kondisi fisik pemain dapat dilatih dan ditingkatkan dengan melakukan latihan baik individu maupun berkelompok dengan program latihan fisik secara

sistematis Wahyu Hidayat (2015). Terlebih dalam olahraga sepakbola mengharuskan pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik karena di dalamnya terdapat kontak fisik serta durasi waktu bermain yang cukup lama. Bahkan kondisi fisik merupakan faktor pertama dalam urutan faktor penunjang prestasi yakni fisik, teknik, taktik dan baru mental.

Sepak bola memiliki durasi bermain atau aturan permainan dengan waktu yang bisa dibilang lama yaitu 2x45 menit, menjadikannya olahraga yang sangat penting untuk menjaga kebugaran. Hal ini sangat penting dalam membangun prestasi olahraga. Nama wilayah dan negara meningkat seiring pertumbuhan kekuatan. Dengan banyaknya penggemar olahraga sepak bola ini, peluang untuk sukses sangat besar. Performa atlet dalam lapangan sangat dipengaruhi berbagai faktor diantaranya adalah (Maliki,dkk 2017)

Suatu program latihan kebugaran harus direncanakan dan disusun dengan baik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan dari setiap fungsi bagian tubuh yang menjadikan atlet dapat tampil lebih baik. Gambaran terkait kondisi fisik adalah sebagai sebuah kesatuan utuh yang tidak bisa dipisahkan dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik pendukungnya.

Kondisi fisik adalah tingkat paling mendasar dalam olahraga apa pun, sehingga merupakan faktor terpenting dalam setiap program pelatihan yang bertujuan untuk mencapai tingkat kinerja yang tinggi. Kondisi fisik yang baik dikatakan dapat mengurangi risiko cedera (Budiwanto, 2012). Persyaratan fisik pembinaan olahraga yang ingin dilampaui atlet harus memiliki persyaratan fisik sebagai berikut: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kekuatan otot (strength), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), kelenturan (flexibility), Kelincahan, Keseimbangan, Akurasi, Reaksi (Taimela dkk,1990) .

Berkaitan dengan peran kondisi fisik dalam olahraga sangatlah penting hal ini dikarenakan adanya hubungan dan pengaruh yang diberikan oleh kondisi fisik terhadap penguasaan teknik dan taktik saat bertanding, jika kondisi fisik baik maka dapat dikatakan penguasaan teknik dan taktik pemain pun akan baik, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh Fajar setya pambudi pada tim Liga 3 Jawa Timur di wilayah Malang Raya, melihat bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat pertandingan, contohnya dalam melakukan teknik dasar dan menurunnya kondisi fisik pemain pada saat pertandingan memasuki waktu 75-90 menit, mengacu pada hasil kajian literatur terkait kondisi fisik yang memiliki korelasi dengan performa pemain dan hasil serupa juga terjadi pada pemain Arema Football Academy. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadikan pedoman pelatih dalam menyusun suatu program latihan yang tepat diberikan sesuai dengan kebugaran jasmani yang dihasilkan dalam tes.

## **2. Metode**

pada 5 kategori penelitian, sebagai berikut sangat kurang, kurang, cukup, baik dan sangat baik. Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif berupaya untuk menjelaskan fenomena yang ada dan Menggunakan pendekatan kuantitatif yang berarti pengumpulan datanya dengan menggunakan data berbentuk angka Sukmadinata (2013). Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data penelitian sebagai informasi kemudian melakukan interpretasi dan pemaparan terkait kondisi fisik pemain sepakbola yang melibatkan 23 pemain *Arema football Academy* usia 17 Tahun. Instrumen dalam penelitian ini berupa instrumen test, yang terdiri dari *sprint* 20 meter untuk

mengukur kecepatan, *Illinois* untuk mengukur kelincahan, *bleep test* untuk mengukur daya tahan dan *standing trunk flexion test* untuk mengukur kelentukan.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian yang berusaha menggambarkan atau memaparkan data yang berada pada temuan di lapangan terkait dengan tingkat kondisi pemain Academy Arema usia 17 tahun pada 2021, sehingga penelitian ini disebut sebagai penelitian deskriptif. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase yang menggolongkan

### 3. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi penelitian berisi paparan data yang telah diperoleh dari hasil survei kebugaran jasmani pemain Academy Arema usia 17 tahun di Malang. Terlebih dahulu data akan dianalisis berdasarkan norma sesuai dengan masing-masing variabel yang diteliti (berupa kecepatan, daya tahan, daya ledak otot, kelentukan, kelincahan), data yang disajikan merupakan perolehan atas data yang didapatkan atas hasil tes 1) *Sprint 20 meter*, 2) *MFT/bleep test*, 3) *Standing Trunk Flexion Test*, 4) *Illinois agility test*.

Hasil dari keseluruhan data yang didapatkan dari proses tes dan pengukuran akan di analisis deskriptif. Data terkait, kecepatan, daya tahan, kekuatan otot tungkai, kelentukan, kelincahan yang diberikan kepada pemain Academy Arema Usia 17 Tahun yang berjumlah 23 pemain dan dilaksanakan di Lapangan Rampal Kota Malang pada 24 Desember 2021, dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 3.1 Hasil Tes Kecepatan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun

Data tes kecepatan yang diperoleh dari 23 pemain dari hasil analisis deskriptif data.

**Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun**

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | 23        | 100%       |
| 2  | Baik          | 0         | 0          |
| 3  | Cukup         | 0         | 0          |
| 4  | Kurang        | 0         | 0          |
| 5  | Sangat Kurang | 0         | 0          |

Kategori tingkat kecepatan pemain sepakbola Academy Arema usia 17 Tahun mencapai nilai persentase 100% pada kategori “baik sekali”.

#### 3.2 Hasil Tes Kelincahan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun

Data tes kelincahan yang diperoleh dari 23 pemain dari hasil analisis deskriptif data.:

**Tabel 2. Hasil Tes Kelincahan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun**

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | 3         | 13,0%      |
| 2  | Baik          | 18        | 78,2%      |
| 3  | Cukup         | 2         | 8,6%       |
| 4  | Kurang        | 0         | 0%         |
| 5  | Sangat Kurang | 0         | 0%         |

Kategori tingkat kelincahan pemain Academy Arema usia 17 Tahun dengan persentase 13,0% masuk kategori sangat baik, 78,2% masuk kategori baik, dan 8,6% masuk dalam kategori cukup.

### 3.3 Hasil Tes Kelentukan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun

Data tes kelentukan yang diperoleh dari 23 pemain dari hasil analisis deskriptif data.

**Tabel 3. Hasil Tes Kelentukan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun**

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | 16        | 69.6%      |
| 2  | Baik          | 0         | 0.0%       |
| 3  | Cukup         | 2         | 8.7%       |
| 4  | Kurang        | 2         | 8.7%       |
| 5  | Sangat Kurang | 3         | 13.0%      |

Kategori tingkat kelentukan pemain Academy Arema usia 17 Tahun mencapai nilai persentase sebesar 69,6% pada kategori “sangat baik”, 8,7% masuk kategori cukup, 8,7% kategori “kurang”, dan 13,0% masuk dalam kategori sangat kurang.

### 3.4 Hasil Tes Daya Tahan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun

Data tes daya tahan yang diperoleh dari 25 pemain dari hasil analisis deskriptif data:

**Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan pada Atlet Academy Arema Usia 17 Tahun**

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | 7         | 30.4%      |
| 2  | Baik          | 14        | 60.9%      |
| 3  | Cukup         | 2         | 8.7%       |
| 4  | Kurang        | 0         | 0%         |
| 5  | Sangat Kurang | 0         | 0%         |

Kategori tingkat daya tahan pemain Academy Arema usia 17 Tahun persentase 30,4% kategori “sangat baik”, kemudian 60,9% masuk kategori baik, 8,7% masuk kategori cukup.

Kebenaran data penelitian diperoleh dari proses pengumpulan data dengan instrumen yang valid, kemudian dilakukan tabulasi dan analisis statistika. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes kondisi fisik yang telah disusun dan ter validasi, kemudian analisis hasil atau interpretasi menggunakan deskriptif persentase.

Terkait hasil keseluruhan kebugaran jasmani pemain Academy Arema Usia 17 Tahun mulai dari tes kelincahan, daya tahan, kelentukan dan kecepatan, bahwa 8,69% atau sebanyak 2 pemain pada kategori “baik”, kemudian sebanyak 6 atau 26,08% pada kategori “sangat baik”, dan 8 pemain atau 34,78% dikategorikan “cukup”, sedangkan 6 pemain atau 26,08% dengan kategori “kurang”, dan hanya 1 pemain atau sebesar 4,35% dikategorikan “sangat kurang” dan keseluruhan hasil diperoleh rata-rata 30,21% “Cukup”. Dalam data ini dapat kita bandingkan dengan tes yang dilakukan pada klub yang sudah mengikuti turnamen nasional yaitu persema malang U-17 (Prasetya & Hariadi, 2018) berdasarkan hasil yang diperoleh dari 30 atlet yang dites untuk kondisi fisik secara keseluruhan dengan aspek tes yaitu kecepatan, kelincahan,

kelentukan, dan daya ledak diperoleh untuk kategori sangat baik 11,7%, untuk kategori baik 50%, untuk kategori cukup 33,3%, untuk kategori kurang 5% dan untuk kategori sangat kurang 0%. Dari perbandingan ini dapat dilihat bahwa untuk kondisi fisik pemain Arema Football Academy perlu adanya suatu peningkatan yang signifikan ditinjau dari perbandingan yang dilakukan dengan klub yang sudah mengikuti turnamen Nasional dan diperoleh rata-rata keseluruhan masuk dalam kategori “Baik”.

Mengacu pada proses penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat kebugaran jasmani Atlet Academy Arema usia 17 Tahun di Malang Tahun 2021 maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan pemain Academy Arema usia 17 tahun dilihat dari hasil keseluruhan tes yaitu tes kecepatan, tes daya tahan, tes kekuatan otot tungkai, tes kelentukan, tes kelincahan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa survei tingkat kondisi fisik pemain Arema Football Academy usia 17 Tahun masuk dalam kategori cukup dan masih harus terus ditingkatkan lagi, dimana kondisi fisik merupakan kebutuhan dasar yang tidak bisa ditunda dan negosiasi dibutuhkan untuk meningkatkan kebutuhan atlet (Supriyoko & Mahardika, 2018). Konsentrasi pemain sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, kondisi fisik yang baik maka konsentrasi akan semakin baik selama pertandingan begitu juga sebaliknya (Sulasmono, R., & Fatkur, 2018).

Komponen yang pertama yaitu kecepatan yang memperoleh hasil 100% dalam kategori sangat baik, hal ini dikarenakan pelatih selalu memberikan program latihan yang berkaitan dengan kecepatan dalam permainan sepakbola. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugasnya secepat-cepatnya dan berpindah tempat dengan waktu sesingkat mungkin (Nurrochmah, 2015). Sepakbola sangat membutuhkan komponen kecepatan, di beberapa situasi permainan seperti transisi penyerangan dan melakukan bertahan, selain itu kecepatan juga memberikan pengaruh pada kemampuan menggiring bola. Menurut Budiwanto (2012), kecepatan merupakan jarak yang mampu di tempuh dengan satuan waktu atau dihitung dengan kuantitas.

Komponen yang kedua yaitu daya tahan, Hasil penelitian yang telah dilaksanakan, rata-rata tingkat kebugaran jasmani daya tahan pemain Arema Football Academy Usia 17 Tahun adalah 60,9% kategori baik. Daya tahan sangat penting dalam permainan sepakbola sebagai pemain dituntut melakukan kegiatan fisik dan bermain dalam jangka waktu 90 menit. Menurut Nasirudin (2015) menyatakan bahwa daya tahan jantung adalah dimana kemampuan jantung dan komponen lainnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti serta mampu memberikan performa yang optimal. Pemain yang daya tahannya kurang baik, maka akan mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding sehingga teknik yang baik tidak dapat berjalan dengan lancar begitupun sebaliknya (Maulana & Faruk, 2018). Pemain diharuskan untuk melakukan aktivitas fisik dan bermain selama 2 x 45 menit tanpa merasakan kelelahan yang tidak semestinya, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola membutuhkan kesabaran. Jika kesabaran Anda tidak dalam kondisi yang baik, ini pasti akan sangat mempengaruhi teknik permainan Anda. (Budiwanto, 2012).

Komponen kebugaran jasmani yang keempat yaitu kelentukan hasil yang diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani kelentukan adalah 66,6% dan masuk dalam kategori sangat baik. Daya lentur (*flexibility*) adalah kemampuan melakukan gerak tubuh dalam berbagai gerak sendi yang luas dengan secara efektif (Alfaridhi, F, 2021). Kelenturan seseorang sangat.

Komponen kebugaran jasmani yang terakhir yaitu kelincahan hasil dari tes kelincahan dengan menggunakan shuttle run rata-rata tingkat kebugaran jasmani kelincahan pemain Academy Arema usia 17 Tahun adalah 78,2% dalam kategori baik. Beberapa penulis sering mendefinisikan kelincahan untuk merubah arah seluruh tubuh serta gerakan cepat dengan merubah arah anggota badan (Phillips, 1997). Kelincahan sangat penting bagi pemain sepakbola, hal itu dibuktikan dengan gerakan yang terdapat unsur kelincahan salah satunya dribbling. Budiwanto (2012) juga mengatakan kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil yang dipaparkan, rata-rata tingkat kebugaran jasmani keseluruhan pemain Academy Arema usia 17 Tahun adalah 30,721% kategori cukup. Tujuan dalam olahraga tidak akan tercapai jika tidak adanya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet atau pemain, hasil yang diperoleh menggambarkan bahwa kebugaran jasmani pemain Arema Football Academy usia 17 tahun dalam kategori cukup dan masih harus ditingkatkan lagi agar mencapai hasil yang maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Maka dari itu para pemain harus mengacu pada data yang sudah ada dan senantiasa melakukan proses latihan dengan baik sehingga target kondisi fisik yang maksimal akan tercapai.

#### **4. Simpulan**

Tes kebugaran jasmani yang dilakukan di Lapangan Rampal Kota Malang dengan jumlah 23 pemain yang melakukan tes pengukuran *sprint* 20 meter, *bleep test*, *Standing Trunk Flexion Test*, *Illinois*. Hasil penelitian menunjukkan data kecepatan tergolong dalam kategori “sangat baik”, kelentukan masuk dalam kategori “sangat baik”, daya tahan masuk kategori “baik”, dan kelincahan masuk dalam kategori “baik”. Hasil penelitian dan analisis data dari semua komponen kondisi fisik pemain Arema football Academy Usia 17 Tahun kategori “cukup” hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata 34,78%.

#### **Daftar Rujukan**

- Alfaridhi, F, N. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66–77.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. UM PRESS.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.
- Mackenzie, B. (2000a). 20 meteran Percepatan Uji Test.
- Mackenzie, B. (2000b). *Illinois Agility Run Test*.
- Mackenzie, B. (2000c). *Standing Trunk Flexion Test*.
- Mahfuz. (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Standing Jump and Reach terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 83–95.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press-2012.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–11.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Nasirudin, N. (2015). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a Football Training Product ( eBook )*. 1–38.

- Nurrochmah, S. (2015). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. . Malang: Universitas Negeri Malang.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. Yayasan Pendidikan dan Sosial Maju (YPSIM).
- Phillips, N. (1997). Essentials of Strength Training and Conditionin. Physiotherapy, 83(1). [https://doi.org/10.1016/S0031-9406\(05\)66120-2](https://doi.org/10.1016/S0031-9406(05)66120-2)
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 ( Persema ). 2(7), 105–110.
- Sukmadinata, N. S. (2013). Dalam Metode Penelitian Pendidikan. Remaja Rosdakarya.
- Sulasmono, R., & Fatkur, R. (2018). ANALISIS DESKRIPTIF KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB TUNAS JAYA SIDOARJO. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(3), 62–72.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 4(2), 280. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Taimela, S., Kujala, U. M., & Osterman, K. (1990). Intrinsic Risk Factors and Athletic Injuries. Sports Medicine, 9(4), 205–215. <https://doi.org/10.2165/00007256-199009040-00002>
- Wahyu Hidayat, S. R. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. Journal of Sport Sciences and Fitness, 4(2), 10–15.