

SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB NAGA EMAS KU-14 Tulungagung

Mokhammad Sauqy Fadli

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : mokhammadf@mhs.unesa.ac.id

Dr. Amrozi Khamidi, M.Pd

Dosen s-1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : amrozik110@gmail.com

Abstrak

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam sepakbola. Penelitian ini akan membahas Survei Kondisi Fisik SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui seberapa besar daya (power) yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung, (2) Untuk mengetahui seberapa besar kecepatan (kecepatan) yang dimiliki oleh pemain SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung, (3) Untuk mengetahui seberapa jauh kelincahan yang dimiliki pemain sepak bola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung, (4) Untuk mengetahui seberapa besar daya tahan pemain sepak bola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung.

Hasil dari penelitian ini adalah: (1) Pemain SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung memiliki kekuatan otot kaki rata-rata 3024.465 joule dikategorikan sebagai kurang. (2) Pemain SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung memiliki kecepatan rata-rata 3,71 detik dikategori kurang. (3) Pemain SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung memiliki kelincahan kaki kanan adalah 9,27 detik kelincahan kaki kiri adalah 8,55 detik dikategorikan sebagai baik. (4) SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung memiliki rata-rata (VO2 Max) adalah 38,3 ml.kg / min dikategorikan sebagai cukup, dengan nilai terendah 28,1 ml.kg/min dan nilai tertinggi 48,7 ml.kg/min .

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas SSB Naga EMas KU 14 Tulungagung mayoritas masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Sepakbola, Kondisi Fisik, SSB Naga Emas Usia 14 Tulungagung

Abstract

Football is one sport that needs physical condition. The purpose of physical condition training is to improve the quality of the immune system in accordance with the need to achieve optimal performance in football. This research will discuss Survey of Physical Condition of SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung. The purpose of this research is (1) To know how much power (power) owned by football player SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung, (2) To know how big speed (speed) owned by player SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung, 3) To find out how far the agility of soccer player SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung, (4) To find out how much endurance soccer player SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung. The results of this study were: (1) SBK Dragon Golden Dragon player 14 Tulungagung has an average leg muscle strength 426.55 power categorized as being. (2) SSB Dragon Dragon player KU 14 Tulungagung has an average speed of 3.71 seconds is categorized less. (3) SSB Dragon Dragon player KU 14 Tulungagung has right leg agility is 9.27 seconds left foot agility is 8.55 seconds is categorized as good. (4) SSB Golden Dragon KU 14 Tulungagung has a mean (VO2 Max) is 38.3 ml.kg / min categorized as sufficient, with the lowest value of 28.1 ml.kg / min and the highest value of 48.7 ml.kg / min. The conclusion in this study is the majority of SSB Naga EMas KU 14 Tulungagung majority in the category of being.

Keywords: Football, Physical Condition, SSB Naga Mas Age 14 Tulungagung

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola memiliki berbagai syarat dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepak bola di era modern, pemain harus memiliki kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan kondisi fisik yang bagus. Menurut Bompa (1994), prestasi olahraga pada dasarnya sangat bergantung pada empat komponen utama, yaitu : fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya, bahwa diantara 4 komponen diatas, fisik merupakan salah satu komponen dasar, bisa dikatakan juga sebagai pondasi, dan penunjang komponen-komponen lainnya.

Tujuan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. SSB Naga Emas Tulungagung berdiri sejak tahun 1998 yang bertempat di lapangan ketanon desa ketakon kec. Kedungwaru kab. Tulungagung, SSB Naga Emas Tulungagung adalah SSB yang terdaftar di Pengcab PSSI kabupaten Tulungagung. SSB Naga Emas juga memiliki kelompok usia yang dibina dari Usia 10-11 tahu, Usia 12-13 tahu, Usia 14-15 tahun, Usia 16-17 tahun, dan Usia 18-senior. Jadwal latihan pada tahun 2018 sebagai berikut, Rabu dan Jum'at : Pukul 14.00 WIB – selesai, Minggu pukul : 07.00 WIB – selesai. SSB Naga Emas Tulungagung memiliki program latihan bagi anggota timnya, seperti yang sudah dijelaskan oleh *coach* Agus dari hasil observasi yang peneliti lakukan sebelumnya yaitu prosentase *strength training* 60%, *endurent training* 60%, *speed angility* 60%, *ballteknik* 75%, dan *taktik game* 50%.

Kondisi fisik sangat berpengaruh pada olahraga sepakbola dimana dalam olahraga ini membutuhkan kerjasama tim yang tentunya bergantung pada kondisi fisik anggota tim tersebut. Adanya hal tersebut dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh besar terhadap peningkatan kualitas tim sepakbola untuk mencapai kesuksesan dalam suatu pertandingan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung. karena kondisi fisik merupakan faktor penting sebagai penentu kualitas pemain untuk meningkatkan prestasi agar mencapai suatu keberhasilan dan kesuksesan.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Berapakah Daya ledak (*power*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung?
2. Berapakah kecepatan (*speed*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 tulungagung ?

3. Berapakah kelincahan (*agility*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung?

Berapakah daya tahan (*endurance*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung?

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar daya ledak (*power*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung
2. Untuk mengetahui seberapa besar kecepatan (*speed*) yang dimiliki para pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung
3. Untuk mengetahui seberapa besar kelincahan (*agility*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung

Untuk mengetahui seberapa besar daya tahan (*endurance*) yang dimiliki para pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 Tulungagung

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis
 - a. Pengalaman belajar penelitian dalam memecahkan masalah dengan ilmiah.
 - b. Tolak ukur pelatih untuk memperbaiki program latihan guna memperbaiki tingkat kondisi fisik.
 - c. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai kondisi fisik sepakbola
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai kondisi fisik sepakbola.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk memperkaya ilmu pengetahuan dibidang olahraga.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada SSB Naga Emas Tulungagung.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Menurut Ali Maksom (2008) metode deskriptif adalah Suatu metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Sedangkan kuantitatif sendiri adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Naga Emas KU-14 adalah:

1. Daya ledak menggunakan *Jump MD*
2. Kecepatan menggunakan lari 20 M
3. Kelincahan menggunakan *Arrowhead Agility*
4. Daya tahan menggunakan *MFT*

Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan mengumpulkan berupa angka dan selanjutnya data akan diolah untuk menarik kesimpulan dan menjawab permasalahan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata hitung (*Mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} : Rata-rata

$\sum x$: Jumlah nilai

N : Jumlah Individu

(Maksum, 2007)

2. Standart Deviasi

Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

SD : Standart Deviasi

\bar{X} : Rataan Sampel

n : Banyak Sampel

(Maksum, 2007)

3. Prosentase

Untuk mengetahui persentase kebugaran dari masing-masing atlet dapat dilihat dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase

F : Jumlah Frekwensi

n : Jumlah Sampel

(Maksum, 2007)

PEMBAHASAN

Pembahasan ini berupa analisis hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung. Adapun beberapa komponen kondisi fisik yang dianalisis diantaranya daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (VO2 Max).

1. **Daya Ledak Otot Tungkai**

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil daya ledak otot tungkai sebesar 426.55 power masuk dalam kategori cukup. Dalam sepakbola unsur daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam pertandingan dan mempengaruhi performa pemain dan tim untuk memperoleh kemenangan.

2. **Kecepatan**

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil kecepatan sebesar 3.17 detik masuk dalam kategori kurang. Kecepatan sangat diperlukan dalam pertandingan sepakbola, kecepatan sangat diperlukan dalam melakukan serangan maupun bertahan dari serangan balik lawan.

3. **Kelincahan**

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil kelincahan kaki kanan sebesar 9.27 detik masuk dalam kategori baik, sedangkan kelincahan kaki kirisebesar 8.85 detik masuk dalam kategori baik. Pada sepakbola kelincahan merupakan satu diantara unsur yang penting, kelincahan digunakan untuk mempertahankan bola dari lawan.

4. **Daya Tahan (VO2 Max)**

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil daya tahan (VO2 Max) sebesar 38.3 ml.kg/min masuk dalam kategori cukup. Daya tahan yang baik akan mempengaruhi kemampuan seorang atlet. Jika daya tahan baik, atlet tersebut akan selalu bugar dan mampu melakukan latihan sesuai dengan rencana dan tujuan mencapai prestasinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis kondisi fisik pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung memiliki rata-rata daya ledak otot tungkai yang sedang sebesar 426.55 power.
2. Pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung memiliki rata-rata kecepatan yang kurang sebesar 3.71 detik.
3. Pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung memiliki rata-rata kelincahan kaki kanan yang baik sebesar 9.27 detik dan

- kelincahan kaki kiri yang baik sebesar 8.85 detik.
4. Pemain sepakbola Naga Emas KU-14 Tulungagung memiliki rata-rata daya tahan (VO₂ Max) yang kurang sebesar 38.3 ml.kg/min.

Saran

Berdasarkan pada uraian hasil penelitian dan simpulan di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pelatih dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan patokan dalam pembuatan program latihan.
2. Diharapkan pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cicirko, Leszek. et.al. General and Special Physical Fitness Levels in Young Football Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 187. 2007.
3. E. Batty. C.2003. *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung. CV Pionir . Hal:5
4. EA Sport. (2012). *Fitness Testing PKG 2012 Report and Sparq Protocol*. BC Soccer. FIFA. *Physical preparation/physical development and training. Federation of International de Football Association*.
5. Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY. Hal:21-49
6. Irianto Subagyo.2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY. Hal:3
7. Maksum, Ali. (2007). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
8. Martens, Rainer. 2004. *Successful Coaching*. United Stated : Human Kinetics.
9. Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa. Hal:25
10. Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa. Hal:10
11. Sajoto, Moh. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
12. Soedjono. 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KedaulatanRakyat.Hal:17

13. Sriundy, M., I made. (2010). *Pengantar EvaluasiPengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
14. Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Hal:7
15. Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY. Rosdakarya.