

**SURVEY KONDISI FISIK SSB COBRA SURABAYA U 15**

**Muhammad Afif Ramdhani**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Afiframdhani99@gmail.com

**Drs.Arif Bulqini, M.Kes** (Dosen Pembimbing Skripsi)

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Peneitian ini ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kemampuan kondisi fisik pemain SSB Cobra Surabaya ,yang dilihat dari Indeks masa tubuh, daya ledak, kelincahan, Kecepatan, dan DayaTahan (VO<sub>2</sub>Max) pemain sebagai bahan evaluasi guna menunjang efektifitas permainan dan sebagai persiapan awal ke depan untuk jenjang lanjutan ke usia senior (professional). Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SSB Cobra Surabaya U15 yang berjumlah 15 orang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Indeks massa tubuh pemain SSB Cobra Surabaya adalah 19,44 dengan kategori “Normal”. Rata-rata tingkat daya ledak pemain SSB Cobra Surabaya adalah 41,73 dengan kategori “kurang”. Rata-rata tingkat kelincahan pemain SSB Cobra Surabaya adalah 17,27 detik dengan kategori “sedang”. Rata-rata tingkat kecepatan pemain SSB Cobra Surabaya adalah 5,05 detik dengan kategori “baik”. Rata-rata daya tahan (Vo2Max) pemain SSB Cobra Surabaya adalah 41,8 dengan kategori “sedang”.

**Kata kunci :** Sepakbola, Kondisi Fisik dan VO<sub>2</sub>Max.

**Abstract**

This research aims to see the extent of the physical condition capabilities of the SSB Cobra Surabaya players, seen from the body mass index, explosive power, agility, speed, and endurance (VO<sub>2</sub> Max) of the player as an evaluation material to support the effectiveness of the game and as an initial preparation to forward to advanced to senior (professional) age. This type of research is descriptive quantitative. The subjects in this study were 15 SSB Cobra Surabaya U15 players.

The results showed that the average body mass index of SSB Cobra Surabaya players was 19.44 with the "Normal" category. The average level of explosive power of SSB Cobra Surabaya players was 41.73 with the category of "lacking". The average level of agility of SSB Cobra Surabaya players is 17.27 seconds with the category "medium". The average speed level of SSB Cobra Surabaya players is 5.05 seconds with the "good" category. The average endurance (Vo2Max) of SSB Cobra Surabaya players is 41.8 with the category "medium".

**Keywords:** Football, Physical Condition and VO<sub>2</sub>Max,

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah olah gerak tubuh manusia yang dilakukan dengan sengaja untuk mencapai tujuan. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang dirasa semakin penting dalam kehidupan sehari-hari, dilihat dari segi pendidikan, fisiologi maupun hubungan sosial. Bahkan hampir setiap hari dapat dilihat aktifitas olahraga, karena masyarakat mulai mengerti sangat pentingnya berolahraga. Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi tetapi telah berkembang menjadi suatu wadah pembinaan kesegaran jasmani dan prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar orang di dunia. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin sehingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan sepak bola diikat oleh berbagai peraturan yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis sebagai wasit pembantu segala peraturan dan kebijakan dipegang oleh organisasi sepakbola tersebut dimana untuk tingkat internasional disebut FIFA (*Federation International Football Association*), sedangkan untuk di negara kita bernama PSSI (*Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia*).

Dalam perkembangan sepakbola masa kini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa.

Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung

oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya.

Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988: 2). Mengingat sepakbola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas permainan dan prestasi yang maksimal tentunya. Kondisi program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik. fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam

Menurut Lhaksana (2011:7) agar mendapatkan suatu prestasi pemain sepak bola yang maksimal, maka harus diketahui faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga seorang pemain sepak bola tersebut, salah satu faktor tersebut adalah tingkat kondisi fisik pemain. Oleh karena itu latihan kondisi fisik mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat – alat tubuh lebih baik.

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik, dan karakteristik olahraga sepak bola adalah daya ledak, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (*VO<sub>2</sub>max*). Setiap pemain membutuhkan keseimbangan antara massa otot dan lemak untuk melakukan berbagai teknik dalam sepakbola guna menunjang prestasi di SSB Cobra Surabaya untuk menjadi lebih baik. Selain itu, pada komponen fisik daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*) merupakan komponen fisik utama dalam cabang olahraga sepakbola (*professional*). Di SSB Cobra Surabaya juga sering turut serta dalam kompetisi-kompetisi. Setiap pemain yang ikut dalam SSB Cobra Surabaya ini mempunyai teknik dasar, dan kebugaran jasmani yang cukup baik. SSB Cobra Surabaya memang dikategorikan SSB masih awal (baru, tahun 2015), namun tidak kalah bersaing dengan SSB yang sudah lama dan berprestasi di Surabaya maupun Provinsi Jawa Timur.

Berdasarkan uraian masalah dan prestasi di atas maka penulis ingin mengambil penelitian untuk SSB Cobra Surabaya U15, untuk mengetahui kondisi fisik tim, serta menganalisa kemampuan yang dimiliki SSB tersebut dan juga bisa digunakan untuk modal awal persiapan ke depan untuk jenjang lanjutan ke usia senior (*professional*).

Selain itu juga bisa digunakan sebagai acuan pelatih dalam membuat program latihan berikutnya untuk meningkatkan unsur kondisi fisik dalam permainan sepakbola bagi siswanya. Mengingat sepakbola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas permainan. Diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik dilihat dari Daya ledak, kelincahan, Kecepatan, dan Daya Tahan (*VO2 Max*) pemain.

## METODE

### Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik SSB Cobra Surabaya U-15 tahun 2018, penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, karena penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan suatu fenomena atau peristiwa tertentu dengan peneliti sebagai instrument utama (maksud,2012;68 dan 83).

### Sasaran Penelitian

Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah pemain SSB Cobra Surabaya U15 yang berjumlah 15 orang.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkn data yang valid dan akurat dibutuhkan prosedur tes secara tepat, karena dalam penelitian ini tes yang digunakan merupakan unsur kondisi fisik dimana dalam tes tersebut terdapat 5 (Lima) item tes yang harus dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat 5 (Lima) menit. Adapun tahap-tahap pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan koordinasi antar rekan-rekan atau pelatih yang membantu pengambilan data yang akan diambil, kemudian diberikan penjelasan tentang cara melakukan tes dan mengukur hasil yang diperoleh.
2. Menentukan waktu dan tempat pengambilan data
3. Sebelum pelaksanaan tes, atlet terlebih dahulu mengetahui prosedur pengambilan data.

Perlengkapan pengambilan data yaitu :

1. *Clipboard*
2. *Stopwath*
3. *Leg Dynamometer*
4. Meteran
5. Pluit
6. Alat-alat tulis

Suharsimi Arikunto (2002: 136), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Data merupakan keterangan untuk penelitian, dalam penelitian ini untuk mendapatkan suatu data maka diperlukan metode tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang digunakan antara lain:

1. Daya Tahan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT)
2. Kecepatan menggunakan Tes Lari 30 meter
3. Kelincahan Menggunakan Tes *Illinois agility test*)
4. Kekuatan Otot Tungkai menggunakan Tes *back and leg Dynamometer*
5. Daya Ledak menggunakan Tes *Vertical Jump*.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Mean : Untuk mengetahui rata – rata

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = rata – rata

$\sum x$  = jumlah nilai

N = jumlah individu

( Martini, 2005:10 )

2. Untuk menghitung Persentase

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

n =Jumlah kasus

N :Jumlah total

(Arikunto.S, 2006:205)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil Penelitian**

penelitian kali ini akan di kaitkan dengan tujuan penelitiandan diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ini akan menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran IMT meliputi Tinggi Badan dan Berat Badan dengan menggunakan norma berat badan, Daya Ledak meliputi Vertical Jump, Kecepatan meliputi Lari 30m, Kelincahan meliputi Illinois Agility Test, Daya Tahan meliputi MFT. Dengan subyek penelitian dari 15 pemain, penelitian dilakukan pada tanggal 7 Oktober 2018.

Selanjutnya data dari hasil pengukuran pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**1.Hasil IMT**

**Tabel 4.1.1 Persentase Indeks Massa Tubuh**

NORMA	IMT	Frekuensi	Persen
Kekurangan berat badan tingkat berat	15,2 – 16,9	2	13,33
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,7	5	33,33
Normal	18,8 - 20,5	5	33,33
Kelebihan berat badan tingkat ringan	20,6 - 22,3	1	6,66
Kelebihan berat badan tingkat berat	> 22,3	2	13,33
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Pada tabel 4.1.1 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam “Kurus Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat”.
2. Sebanyak 5 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.33% tergolong dalam “Kurus Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan”.
3. Sebanyak 5 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.33% tergolong dalam “Normal”.
4. Sebanyak 1 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 6.66% tergolong dalam “Gemuk Kelebihan Berat Badan Tingkat ringan”.
5. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam “Gemuk Kelebihan Berat Badan Tingkat ringan”.

**2. Hasil Kelincahan**

**Tabel 4.2.1 Persentase Tes Illinois Agility**

JUMLAH SAMPEL	MEAN	SKOR		KATEGORI	FREKUENSI	ROSENTASE
		MAX	MIN			
15	17,27	18,61	15,15	Sangat Baik	0	0
				Baik	2	13,33
				Sedang	10	66,6%
				Kurang	0	0
				Kurang Sekali	3	20%
			<b>Jumlah</b>	<b>15</b>		

Pada tabel 4.2.1 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam kategori “Baik”.
2. Sebanyak 10 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.33% tergolong dalam kategori “Sedang”.
3. Sebanyak 3 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.33% tergolong dalam kategori “Kurang sekali”.

**3.Hasil Kecepatan**

**Tabel 4.3.1. Persentase Kecepatan**

Kategori	Norma (Detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	<4,86	5	33.33%
Baik	5,16 – 4,86	2	13.33%
Sedang	5,47 – 5,17	4	26.66%
Kurang	5,78 – 5,48	2	13.33%
Kurang Sekali	6,09 – 5,79	2	13.335
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.3.1 dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Sebanyak 5 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.33% tergolong dalam “Baik Sekali”.
2. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam “Baik”.
3. Sebanyak 4 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 26.66% tergolong dalam “Sedang”.
4. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam “Kurang”.
5. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33% tergolong dalam “Kurang Sekali”.

**4. Hasil VO<sub>2</sub>Max**

**Tabel 4.4.1. Persentase VO<sub>2</sub>MAX**

**SURVEY KONDISI FISIK SSB COBRA SURABAYA U 15**

Kategori	Rentang (ml/kg/mnt)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>45,8	3	20%
Baik	43,3 – 45,8	5	33.3%
Sedang	40,7 – 43,2	1	6.66%
Kurang	38,2 – 40,6	2	13.33%
Kurang Sekali	35,6 – 38,1	4	26.66
<b>Jumlah</b>		15	100 %

Pada tabel 4.4.1 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Sebanyak 3 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 20% tergolong dalam “Baik Sekali”.
2. Sebanyak 5 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 33.3% tergolong dalam “Baik”.
3. Sebanyak 1 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 6.66 % tergolong dalam “Sedang”.
4. Sebanyak 2 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 13.33 % tergolong dalam “Kurang”.
5. Sebanyak 4 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya dengan presentase 26.66 % tergolong dalam “Kurang Sekali”.

**5. Hasil Daya Ledak**

**Tabel 4.5.1 Tes Vertical Jump SSB Cobra Surabaya U-15**

JUMLAH SAMPEL	MEAN	SKOR		KATEGORI	FREKUENSI	ROSENTASE
		MAX	MIN			
15	41.73	60	34	Sangat Baik	0	0.0%
				Baik	1	6.66%
				Kurang	14	93.33%
				Jumlah	15	

Dari hasil pengukuran melalui tes vertical jump pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 nilai rata-rata yang diperoleh adalah 41.73. Hasil terendah dalam tes vertical jump pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 adalah 34 cm atas nama Fauzan. Sedangkan hasil tertinggi dalam tes vertical jump pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 adalah 60 cm atas nama Ranu. Dengan hasil tes pemain SSB Cobra Surabaya U-15 masuk dalam kategori “Kurang”.

**Pembahasan**

Dari hasil yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas mengenai hasil penelitian tentang indeks masa tubuh (IMT), daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15. Hal itu di ukur melalui sejumlah tes dimana diantaranya meliputi IMT ( Tinggi badan dan Berat badan ), Daya ledak ( vertical jump ), Kecepatan ( Lari 30M ), Kelincahan ( *Illinois Agility Test* ), Daya tahan (MFT ).

Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil penelitian tentang tes IMT, daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15. Diketahui IMT, tingkat daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang diukur pada masing-masing tes, yaitu :

**Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Sebelum membahas kedalam unsur kondisi fisik, keadaan status gizi pemain yang didapat melalui hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh juga perlu diperhatikan. Dengan memperhatikan keadaan status gizi berarti pemain akan lebih menjaga postur tubuhnya supaya tetap dalam kondisi ideal sehingga juga bisa mempengaruhi penampilan ketika di lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola juga membutuhkan gerakan yang sangat kompleks yang digunakan saat bermain dalam pertandingan sesungguhnya. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan Departemen Kesehatan RI (2002 :2 dalam [www.gizi.net](http://www.gizi.net)) bahwa pemain sepakbola harus memiliki persyaratan tertentu. Bentuk tubuh harus ideal harus kuat, tinggi dan tangkas. Selain itu komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak, karena dengan memperhatikan keadaan tersebut dapat mempengaruhi penampilan ketika di lapangan. Dalam hal ini tidak selalu dalam pernyataan tersebut sesuai dengan begitu saja, salah satunya yang menjadikan bahan pembicaraan banyak orang adalah tentang tinggi badan. Seperti di level dunia ada Diego Armando Maradona dan Lionel Messi. Tokoh pemain tersebut tidak memiliki postur yang tinggi, akan tetapi mampu menampilkan kemampuan terbaiknya saat di lapangan bahkan kemampuannya diatas rata-rata pemain yang posturnya tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa untuk menampilkan kemampuan terbaik saat diatas lapangan tidak harus mempunyai postur yang tinggi dan ideal, melainkan harus memiliki 4 unsur penting dalam permainan sepakbola. Martens (2004) mengatakan bahwa pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus, kemampuan teknik dan taktik yang bagus, serta mental yang kuat.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh yang dimiliki pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki Indeks Massa Tubuh yang tergolong cukup merata 2 orang pemain dengan presentase 13,33% dalam kategori Kurus Berat, 5 orang pemain dengan presentase 33,33% dalam kategori Kurus Ringan, dan 5 orang pemain dengan presentase 33,3% dalam kategori Normal, 1 orang pemain dengan presentase 6,66% dalam kategori Gemuk ringan, dan 2 orang pemain dengan presentase 13,33% dalam kategori Gemuk berat yang berarti diambil rata-rata IMT pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki "IMT Normal". Selanjutnya hasil perhitungan tersebut diperoleh rata-rata prediksi Indeks Massa Tubuh sebesar 19,44. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh 13 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya sesuai dengan Norma Indeks Massa Tubuh U15 tahun termasuk dalam kategori "IMT Normal". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya sudah memenuhi syarat postur ideal sehingga dalam permainan di lapangan sudah bisa menampilkan kemampuan yang secara maksimal dan perlu diperhatikan lagi untuk menjaga postur tubuh setiap pemain supaya bisa menampilkan kemampuan yang secara maksimal.

#### **Kelincahan ( *Illinois Agility test* )**

Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang di kehendaki. Contohnya seperti bertahan dalam sepakbola mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan. Sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. Maka dari itu kelincahan merupakan factor penting dalam olahraga sepakbola dan perlu untuk dilatih. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah dengan cara lari zig-zag dengan cepat, illinois tes, shuttle run.

Dari hasil tes kelincahan illinois agility pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 di dapatkan hasil rata-rata 17,27 detik dari 15 pemain. Dimana hasil tercepat tes kelincahan pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 diraih oleh Dias dengan catatan waktu 15,15 detik dan hasil paling lambat ialah Thio dengan catatan waktu 18,61 detik. Dengan hasil yang di dapat pemain SSB Cobra Surabaya U-15 dapat dilihat para pemain mempunyai kelincahan yang "sedang" sesuai dengan norma yang telah di tetapkan. Pada kategori sedang yaitu 18.1-16.2 (Sumber: Davis B. Et al; physical Education and the study of sport; 2000). Dari tes kali ini bisa disimpulkan bahwa kelincahan para pemain SSB Cobra Surabaya U-15 bisa dikatakan di sedang. Di harapkan dengan tes kali ini para pemain semakin

terpacu untuk berlatih lebih giat lagi agar mencapai hasil yang lebih baik lagi di kemudian hari.

#### **Kecepatan**

Hasil dari tes yang dilakukan pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya pada 7 Oktober 2018 yang diperoleh dari tes lari 30 meter menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya adalah 5,05 detik dan tergolong dalam kategori "Baik".

Menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat atau pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang kecepatan, dan juga merupakan salah satu faktor terpenting yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola.

Dalam cabang olahraga sepakbola harus memiliki kecepatan yang baik, karena seorang pemain yang mempunyai kecepatan yang baik akan bisa menggiring bola dengan kecepatan yang tinggi ke daerah lawan dan juga akan mempermudah dalam mencetak gol ke dalam gawang lawan. Selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola disaat kondisi menyerang maupun disaat disaat kondisi bertahan. Sehingga kecepatan merupakan komponen fisik utama dalam kondisi fisik sepakbola. Dalam hal tersebut juga sesuai pada (FIFA: 2004) bahwa komponen utama sepakbola (*professional*) yaitu kekuatan, kecepatan dan daya tahan aerobik.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya mempunyai kecepatan atau *speed* dalam kategori "Baik", maka dengan hasil tersebut untuk latihan kecepatan perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi untuk melakukan gerakan yang lebih maksimal, supaya bisa menunjang komponen fisik kecepatan dalam suatu pertandingan sepakbola.

#### **Daya Tahan (VO<sub>2</sub>Max)**

Volume oksigen maksimal dalam tubuh (*Vo2Max*) yang baik merupakan modal dasar yang perlu dimiliki pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya. *Vo2Max* yang baik juga merupakan salah satu modal

dasar utama bagi seorang pemain sepakbola untuk melakukan aktivitas lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dengan kata lain daya tahan aerobik (*endurance aerobic*). Dalam permainan sepakbola yang dimainkan kurang lebih 2x45 menit, menuntut pemain untuk selalu dalam daya tahan (*endurance*) yang baik. Martens (2004 : 277) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik yang penting dan paling dominan dalam sepakbola adalah *aerobic endurance* yang bisa diketahui dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*).

Dilihat dari hasil dari tes yang dilakukan pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya pada 7 Oktober 2018 yang diperoleh dari tes MFT menunjukkan bahwa rata-rata *Vo2Max* pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya adalah 41,8 *ML/Kg/Menit* dan tergolong dalam kategori "Sedang". Dari hasil data yang diperoleh, tingkat *Vo2Max* yang dimiliki SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya tidak tergolong sama rata. Hal tersebut disebabkan akibat dari kurangnya porsi latihan dan program latihan yang kurang terprogram sebelumnya, disamping itu kedisiplinan pemain yang seringkali absen dalam sesi latihan.

Dalam hal tersebut, peran tim pelatih untuk menambah porsi latihan fisik haruslah sesuai dengan kebutuhan pemain dalam bermain sepakbola dan juga terprogram. Selain itu variasi latihan fisik juga perlu diperhatikan supaya pemain juga tidak merasa bosan dalam melaksanakan program latihan fisik dari pelatih. Karakter pelatih yang tegas sekaligus pemberi motivasi juga diharapkan untuk dapat memberikan semangat bagi pemain didikannya yaitu dari SSB Cobra Surabaya untuk lebih bersemangat dalam berlatih, dengan tujuan tingkat *Vo2Max* yang diharapkan dapat terpenuhi.

### **Daya Ledak**

Daya ledak adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Menurut Sukadiyanto (2005:117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsure latihan power. Power / daya ledak ada 2 bagian:

Kekuatan daya ledak : kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan percepatan daya ledak maksimum. Power sering digunakan untuk melakukan satu gerakan atau satu ulangan.

Kekuatan gerak cepat : gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari.

Dari hasil tes daya ledak ( *Vertical Jump* ) pada pemain SSB Cobra Surabaya U-15 di dapat nilai rata-rata 41,73 dari 15 pemain dimana hasil terbaik di peroleh oleh Ranu dengan jump hight 60 dan hasil terendah di peroleh Fauzan dengan jump hight 34. Dengan hasil yang diperoleh pemain SSB Cobra Surabaya U-15 kali ini rata-rata masing di bawah standart norma yang ditetapkan dimana untuk standart norma (54-69) dengan acuan norma di ambil dari nasional atlet U17, tetapi dengan hasil ini diharap kedepan para pemain bisa mencapai target norma yang telah di tetapkan. Dari tes yang dilakukan kali ini yang dilihat bukanlah hasil saat ini tetapi progress/ tolak ukur ke depan para pemain SSB Cobra Surabaya U-15 apakah bisa mencapai norma yang ditetapkan karna pada dasarnya diusia 15 tahun untuk kondisi fisik masih dalam tahap pengenalan. Dalam olahraga sepakbola daya ledak sangatlah penting dan dibutuhkan para pemain sepakbola, dimana manfaatnya menambah kecepatan lari, memindahkan posisi badan dengan cepat, dan menambah power.

### **PENUTUP Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya tergolong memiliki IMT yang tidak sama rata. Indeks Massa Tubuh yang dimiliki SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki prediksi Indeks Massa Tubuh 19,44. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh 15 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Normal".
2. Daya ledak pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki hasil rata-rata 41,73 cm. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak 15 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "kurang".

3. Kelincahan pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki hasil rata-rata 17,27 detik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan 15 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Sedang".
4. Kecepatan pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki hasil rata-rata 5,05 detik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan 15 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Baik".
5. Daya tahan aerobik atau *endurance aerobic (Vo2Max)* pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya memiliki hasil rata-rata 41,8 kg. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan 15 pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Sedang".

**Saran**

Menurut hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Disini peran pelatih untuk tetap memantau secara berkala dan menghimbau kepada pemainnya supaya harus menjaga postur tubuh ideal terhadap masing-masing pemain. Seperti halnya pada periode persiapan latihan, periode pertandingan maupun periode pemulihan pemberian makanan pada pemain harus diatur sedemikian rupa sehingga kondisi pemain yang prima mampu meningkatkan prestasi. Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung jumlah kalori dengan proporsi sebagai berikut : 60 – 70% karbohidrat, 10 – 15 % protein, 20 - 25 % lemak, serta cukup vitamin, mineral dan air. Kebutuhan kalori dan protein pada atlet sepakbola bervariasi sesuai dengan umur, status gizi serta periode pelatihan atau pertandingan. Secara umum kebutuhan kalori atlet sepakbola cukup tinggi mencapai >4500 kilo kalori, atau rata-rata 1,5 – 2 kali dibanding dengan orang biasa pada umur dan status gizi yang sama. Sehingga menjaga asupan nutrisi makanan merupakan kunci utama dalam menjaga postur tubuh ideal, dan juga istirahat yang cukup.
2. Untuk seluruh pemain SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya, agar meningkatkan unsur kondisi fisiknya dengan cara menambahkan porsi latihan fisik yang telah diberikan oleh

pelatih secara intensif dan teratur secara mandiri baik ketika diluar jam latihan SSB Cobra Surabaya U15, Surabaya. Selain itu pemain harus memiliki sikap konsisten dan memiliki komitmen yang kuat antara pemain dan pelatih, sehingga program latihan bisa dilaksanakan dan berjalan dengan baik.

3. Penelitian ini perlu di kembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa

Exaet

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tombak Kesuma

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

FIFA. (2004). *Training Content : Physical Preparation and physical development and training*. Federation of International de Football Association.

[United States Soccer Federation](http://www.unitedstatesoccer.com).2006. *Best Practices for Coaching Soccer in the United States: Player Development Guidelines*.

United States Soccer Federation. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Online). <http://kbbi.web.id/prestasi>

<http://seputarpengertian.blogspot.com/2014/03/seputar-pengertian-sepakkbola.html>, diakses pada tanggal 1 Desember 2014, jam 21.00 WIB

<http://www.kajianpustaka.com/2012/12/teknik-menyundul-bola-dalam-sepakkbola.html>, diakses pada tanggal 1 Desember 2014, jam 21.30 WIB

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga

Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press Nurkencana,

- Wayan dan Sunartana, P.P.N. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- Sajoto, Moh. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jogjakarta: Bumi Aksara
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jogjakarta: FIK UNY
- Sadiman, Arief. 1986. *Metode Dan Analisis Penelitian*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Subarjah, Herman. 2008. *Latihan Kondisi Fisik*. (online). (<http://filetype:pdf.com>, diunduh 23 Mei 2010)
- Depkes RI. 2002. *Gizi dan Olahraga*. (online) [www.gizi.net](http://www.gizi.net), diakses 16/4/2014
- Universitas Negeri Surabaya. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : University press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Tim Penyusun. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesgaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Tim Penulis. 2014. *Buku Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi Unesa*. Surabaya: Unesa.

