

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA LAMONGAN *SOCCER ACADEMY* (LSA) U16 PERSIAPAN MENGIKUTI *ELITE PRO ACADEMY* PERSELA

Deny Prasetyo Utomo, Dr. Oce Wirawan, M.Kes

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
denyutomo@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola *lamongan soccer academy* (LSA) u16 persiapan mengikuti *elite pro academy* persela. Metode penelitian ini adalah sekunder yang diperoleh melalui media perantara atau secara tidak langsung. Kondisi fisik adalah komponen dasar yang harus dimiliki oleh atlet untuk mencapai keterampilan bermain sepakbola yang baik. Kondisi fisik dalam sepakbola dibutuhkan suatu latihan yang optimal dan khusus, sehingga kondisi yang kuat, tahan dan cepat dapat menentukan prestasi setiap pemain atau *club*. Untuk menjadi pemain sepakbola profesional, maka seorang pemain sepak bola harus mempunyai teknik, fisik, strategi yang baik. Hasil penelitian Pada hasil tes Tinggi Badan dan Berat Badan dapat diketahui bahwa atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela yang masuk kategori "Kekurangan Berat badan" sebesar 50%, kategori "Normal (Ideal)" sebesar 50%, kategori kelebihan berat badan dan kegemukan (Obesitas) 0%. Pada hasil tes *VO2Max* dapat diketahui bahwa atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela yang masuk kategori "Baik" sebesar 35%, kategori "Sedang" sebesar 50%, dan kategori "Kurang" sebesar 15%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet perlu meningkatkan latihannya, karena masih ada beberapa yang mendapat kategori sedang dan kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepak Bola, Kabupaten Lamongan

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of the soccer athletes in Lamongan Soccer Academy (LSA) u16 preparation to participate in the elite pro academy persela. This research method is secondary obtained through intermediary media or indirectly. Physical condition is a basic component that must be possessed by athletes to achieve good football playing skills. Physical conditions in football require optimal and specific training, so that conditions that are strong, endure and fast can determine the achievements of each player or club. To become a professional football player, a soccer player must have good technique, physicality, strategy. The results of the research. The results of the Height and Weight test shows that the LSA soccer athletes are preparing to take part in the elite pro academy Persela, which are included in the "Underweight" category by 50%, the "Normal (Ideal)" category by 50%, the category is overweight. and overweight (Obesity) 0%. In the VO2Max test results, it can be seen that LSA football athletes prepare to take part in the Persela elite pro academy who are in the "Good" category by 35%, the "Medium" category by 50%, and the "Less" category by 15%. The results showed that athletes need to improve their training, because there are still some who get moderate and less categories.

Keywords: Physical Conditions, soccer, Lamongan Regency

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan seorang manusia untuk menjaga kondisi tubuhnya agar selalu sehat. Apabila kondisi tubuh sehat maka dapat dipastikan orang tersebut dapat melakukan aktifitas-aktifitas di kehidupan sehari-hari dengan baik. Olahraga yang didefinisikan diatas bertujuan untuk meningkatkan dan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani seseorang dalam kehidupan sehari-hari agar kondisi fisiknya terus prima dan sehat Nurhasan, dkk. (2005:17)

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan di dunia. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7).

Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan banyak tenaga ketika bermain. Pemain dituntut untuk bisa mengeluarkan seluruh tenaga yang dimiliki hingga peluit akhir berbunyi. Untuk dapat melakukan itu, pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik, karena dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki tingkat kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik dalam sepakbola membutuhkan latihan yang optimal dan rutin, sehingga kondisi yang kuat dapat menentukan prestasi setiap pemain atau klub. Untuk menjadi pemain profesional, pemain sepakbola harus memiliki fisik yang prima, teknik yang mumpuni dan strategi. Dengan keterampilan yang dimiliki, seorang atlet dituntut untuk selalu bermain bagus dan optimal dan mampu menghadapi tekanan yang didapat pada saat pertandingan.

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap penampilan pemain saat bertanding. Tanpa kondisi fisik yang prima, pemain tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya ketika pertandingan berlangsung. Ini menunjukkan kemampuan kondisi fisik pada sebuah prestasi dan keberhasilan,.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet sepak bola *LSA*. Karena kemampuan fisik adalah salah satu faktor penunjang prestasi permainan sepak bola. Oleh sebab itu di adakan penelitian yang berjudul "Profil kondisi fisik atlet sepak bola *lamongan soccer academy (LSA)* u16 persiapan mengikuti *elite pro academy persela*".

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dengan permasalahan yang dijelaskan di atas, jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah Kualitatif dengan metode sekunder yang diperoleh melalui media perantara atau secara tidak langsung yang berupa buku, catatan, bukti yang telah ada, atau arsip baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan secara umum..

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka peneliti ingin mengetahui *IMT* dan *VO2Max* Pada atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti *elite pro academy persela*.

Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Eka dalam Sopiah "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bisa berupa manusia, tumbuhan, hewan, produk, bahkan dokumen". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola *LSA* u16 persiapan mengikuti *elite pro academy persela* dengan jumlah 40 atlet

2. Sampel

Sampel adalah perwakilan dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sampel dari penelitian ini adalah 20 atlet sepak bola *LSA*.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa data yang sudah ada dari atlet atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti elite pro academy persela. Langkah awal sebelum melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan,. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menentukan sasaran penelitian yaitu atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti elite pro academy persela
2. Mempersiapkan alat-alat seperti ATK (alat tulis kantor).

Pengukuran yang dilakukan yaitu pengukuran tentang komponen-komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga Sepak bola dengan mengukur *IMT* dan *VO2Max*,

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data menggunakan teknik yang dianggap paling sesuai dengan yang direncanakan oleh peneliti yaitu dengan media perantara atau secara tidak langsung yang berupa buku, catatan, bukti yang telah ada, atau arsip baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan secara umum. Teknik pengumpulan data adalah cara mengumpulkan data yang berhubungan dengan objek penelitian dengan sejumlah penelitian berupa analisis data dan pendekatan yang etis (Sewell, 2011). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *IMT*
2. *VO2Max*

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, karena menggambarkan keadaan kondisi fisik pada atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti *elite pro academy persela*. Analisis Deskriptif yang digunakan adalah presentase, adapun rumusnya adalah :

1. Mean untuk menghitung rata-rata (Mahardika,2011)

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

Keterangan :

\bar{X} = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Nilai

n = Jumlah Individu

2. Standard deviasi (Mahardika,2011)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Simpangan baku

$\sum d^2$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah subjek

3. Prosentase (Mahardika,2011)

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

Keterangan :

P = Prosentase

n = Jumlah frekuensi atau kasus

N = Jumlah total

3. HASIL

Hasil Penelitian

Survei dari masukan data dalam perhitungan tabel setelah diketahui datanya lalu dilakukan perhitungan seperti rata-rata, standar deviasi, jumlah keseluruhan dan prosentase. Selanjutnya data yang akan disajikan adalah data sekunder yang diperoleh melalui media perantara atau secara tidak langsung yang berupa buku, catatan, bukti yang telah ada, atau arsip baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan secara umum. Adapun data yang di peroleh yaitu tes Berat Badan, Tinggi Badan dan *Vo2Max*.

Pengukuran Berat Badan dan Tinggi badan menggunakan Indeks Masa Tubuh (*Body Mass Index/BMI*) adalah cara untuk memastikan apakah berat badan Anda sehat atau tidak. dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

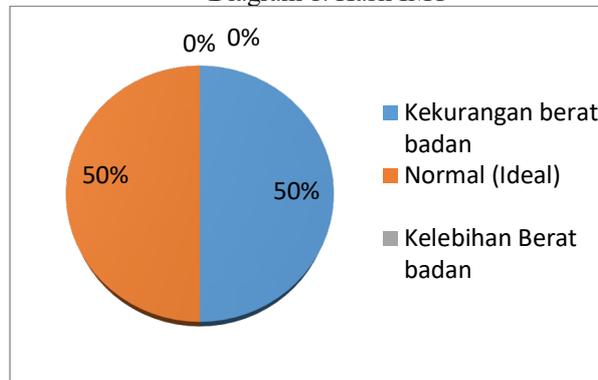
Tabel 1 Hasil data Berat badan dan Tinggi badan atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	Hasil IMT	Kategori
1	MD	40	152	17,3	Kekurangan
2	AD	54	164	20,1	Normal
3	AP	55	167	19,7	Normal
4	DA	50	165	18,4	Kekurangan
5	AA	52	172	17,6	Kekurangan
6	MF	50	165	18,4	Kekurangan
7	MA	58	165	21,3	Normal
8	VC	58	175	18,9	Kekurangan
9	MN	58	157	23,5	Normal
10	MAR	48	160	18,8	Kekurangan
11	MDV	50	164	18,6	Kekurangan
12	RM	69	181	21,1	Normal
13	FA	59	171	20,2	Normal
14	AG	62	179	19,4	Normal
15	SF	65	171	22,2	Normal

16	AM	60	171	20,5	Normal
17	KD	50	170	17,3	Kekurangan
18	AAP	65	177	20,7	Normal
19	A	53	170	18,3	Kekurangan
20	MRS	50	166	18,1	Kekurangan

Pada hasil tabel 1 dapat diketahui bahwa dari ke 20 atlet, hasil *IMT* adalah 10 dalam kategori “Kekurangan Berat Badan”, 10 dalam kategori “Normal (Ideal)”.

Diagram 1. Hasil IMT



Gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa Berat badan dan Tinggi badan atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti *elite pro academy* persela yang masuk kategori “Kekurangan Berat badan” sebesar 50%, kategori “Normal (Ideal)” sebesar 50%, kategori kelebihan berat badan dan kegemukan (Obesitas) 0%.

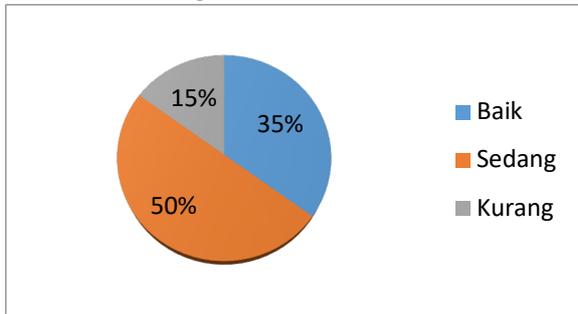
VO2 Max atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti *elite pro academy* persela, yang didapatkan melalui test *MFT (Multistage Fitness Test)*. Hasil *MFT (Multistage Fitness Test)* sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil tes *VO2Max* atlet sepak bola *LSA* persiapan mengikuti *elite pro academy* persela

No	Nama	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	MD	8	1	40,2	Kurang
2	AD	7	10	39,9	Kurang
3	AP	8	5	41,4	Kurang
4	DA	9	10	46,5	Sedang
5	AA	11	6	51,9	Baik
6	MF	11	10	53,3	Baik
7	MA	11	7	52,2	Baik
8	VC	10	2	47,4	Sedang
9	MN	9	10	46,5	Sedang
10	MAR	10	5	48,5	Sedang
11	MDV	10	3	47,9	Sedang
12	RM	11	7	52,3	Baik
13	FA	11	6	51,9	Baik
14	AG	11	11	53,7	Baik
15	SF	10	4	48,4	Sedang
16	AM	9	11	46,8	Sedang
17	KD	11	8	52,5	Baik
18	AAP	9	8	45,9	Sedang
19	A	9	3	44,2	Sedang
20	MRS	9	2	43,9	Sedang

Pada hasil tes *MFT* pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari ke 20 atlet, hasil *MFT* adalah 7 dalam kategori “Baik”, 10 dalam kategori “Sedang”, dan 3 dalam kategori “Kurang”.

Diagram 2 Hasil *VO2Max*



Gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa *VO2Max* atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela yang masuk kategori “Baik” sebesar 35%, kategori “Sedang” sebesar 50%, dan katagori “Kurang” sebesar 15%.

4. PEMBAHASAN

Dalam meraih prestasi, seorang atlet memerlukan kondisi fisik yang baik untuk meraih prestasi tersebut. Menurut Nazir (2011) “kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya”. Setiap cabang olahraga memiliki komponen kondisi fisik yang berbeda-beda. Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya. Pemain harus bisa mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimiliki selama pertandingan berlangsung. Untuk dapat melakukan itu, pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, karena dengan kondisi fisik yang bagus, maka pemain bisa menunjang kemampuan yang dimiliki ketika di lapangan dan bisa bermain secara optimal.

Berdasarkan dari hasil penelitian tes yang dilakukan oleh peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, untuk Berat badan dan Tinggi badan dapat diketahui bahwa dari ke 20 atlet, hasil *Imt* adalah 10 dalam kategori “Kekurangan berat badan”, dan 10 dalam kategori “Normal (Ideal)”. Untuk presentase yang masuk kategori “Kekurangan berat badan” sebesar 50%, dan kategori “Normal (Ideal)” sebesar 50%.

Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa dari 20 atlit mempunyai berat badan yang seimbang, 50% dalam kategori kurang berat badan dan setengah dalam kategori normal (ideal). *Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI)* merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2013).

2. *VO2Max*

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, untuk *VO2Max* dapat diketahui bahwa dari ke 20 atlet, hasil *MFT* adalah 7 dalam kategori “Baik”, 10 dalam kategori “Sedang” dan 3 dalam kategori “Kekurangan”. Dari hasil tersebut, bisa diketahui bahwa untuk *VO2Max*

hanya Tujuh orang yang mendapatkan kategori “Baik” dan sepuluh atlet mendapat hasil “Sedang”, dan tiga orang atlet yang mendapat hasil kategori “kurang”. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat *VO2Max* mayoritas pada kategori Sedang. *VO2Max* merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka *VO2Max* sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga. Menurut teori yang disampaikan oleh Ferriyanto (2010).

Pada atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela, Pelatih perlu memberikan pengembangan pada fisik dan tetap menjaga kondisi fisik para atletnya, sehingga pada saat pertandingan atlet memiliki kondisi fisik yang tetap prima.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Setelah melakukan penelitian, maka berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berat badan tinggi badan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela dalam tes *Imt* memiliki hasil yang cukup baik, yang memiliki hasil tertinggi adalah MN dan terendah adalah MD

2. *VO2Max*

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti *elite pro academy* persela dalam tes *VO2Max* memiliki hasil yang baik. Yang memiliki hasil tertinggi adalah AG dan yang terendah adalah AD.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka rekomenaasi yang dapat peneliti kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih sepak bola LSA tentang bagaimana penerapan jenis dan pola latihan fisik yang tepat agar dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik para atlet sepak bola LSA.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi para pelatih tentang kondisi fisik para atlet sepak bola LSA.
3. Bagi para atlet agar dapat menjaga waktu istirahat dan pola makan, agar kondisi fisik para atlet dapat terjaga dengan maksimal.

REFERENSI

- Ferriyanto. 2010. Volume Oksigen Maksimal Bandung: Studio Press
- Nazir.Mohammad. (2011). Metode Penelitian. Jakarta : Ghalia Indonesia

Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Subarjah. (2012). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI.

Sucipto dkk. *Sepakbola*. Debdikbud dirjen dikti. 2000

Suparjasa, I.D.N. dkk. 2013. *Penelitian States Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC