



ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM PERSELA PADA KOMPETISI LIGA 2 MUSIM 2022-2023

Imas Tri Pamongkas* Imam Syafi'i*

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Univertas Negeri Surabaya
imas.19037@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 28-12-2023; Direview: 12-01-2024; Diterima: 14-01-2024;

Diterbitkan: 15-01-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain tim persela di Kompetisi Liga 2 musim 2022-2023. Jenis penelitian ini ialah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi berjumlah 28 orang pemain dengan menggunakan total sampling sehingga jumlah sampel 28 orang. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi, keputusan dan studi pengukuran. Teknik analisis data secara statistik diskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi liga 2 musim 2022-2023 yang dianalisis pada aspek kelincahan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan *power* otot tungkai memperoleh persentase sebanyak 60,71% pemain mempunyai kondisi fisik yang baik. Sementara itu, sebanyak 32,14% pemain mempunyai kondisi fisik sedang serta 7,14% pemain dalam kondisi fisik sangat baik.

Kata kunci: kondisi fisik, tim persela, kelincahan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas *power* otot tungkai

Abstract

This Research Aims To Analyze The Physical condition Of The Persela Team Players In The 2022-2023 Season 2 Competition. This type of research is descriptive with a quantitative approach. The population was 28 players using total sampling so the total sampling was 28 people. Data collection techniques were obtained through observation, literature and measurement studies. Data analysis techniques are descriptive statistics. The results of the research show that the physical condition of the persela team players in the 2022-2023 season 2 league competition which was analyzed in the aspects of agility, speed, endurance, flexibility and leg muscle power obtained a percentage of 60.71% of the players in good physical condition. Meanwhile, 32.14% of players have moderate physical condition and 7.14% of players are in very good physical condition.

Keyword: Physical condition, persela team, agility, speed, endurance, flexibility and leg muscle leg muscle power

1. PENDAHULUAN

Olahraga yaitu satu diantara upaya guna memelihara kesehatan fisik supaya senantiasa ada dalam keadaan yang baik. Berbagai kalangan dari usia tua, muda, wanita ataupun pria menghabiskan waktu guna berolahraga di luar ruangan, ataupun bahkan di dalam ruangan (promkes.kemkes.go.id). Aktivitas tersebut diterapkan supaya kesehatan serta kesegaran jasmani senantiasa terpelihara optimal guna menjadi dasar krusial guna hidup bahagia serta memiliki manfaat. Dengan olahraga individu bisa berpeluang luas guna mengoptimalkan keahliannya, memperoleh pengakuan serta popularitas, pengalaman ketika tanding, kesenangan dan perasaan puas. Makna

olahraga ialah aktivitas fisik yang memiliki sifat permainan serta berjuang melawan pribadinya, melawan pihak lainnya, ataupun berkonfrontasi dengan alam (Suleyman, 2012: 689). Aktivitas olahraga mencakup gaya pertandingannya, oleh sebab itu gaya itu wajib diterapkan bersemangat serta berjiwa sportif. Satu diantara cabang olahraga yang amat digemari di Indonesia bahkan di dunia ialah sepakbola. Sepakbola yaitu olahraga dengan gaya permainan cepat dengan dasar keahlian *skill* yang baik (Irawadi, 2011:9). Permainan sepakbola membutuhkan banyak energi dalam mekanisme pertandingannya. Jika pemain tak mempunyai kemampuan yang optimal dimungkinkan cepat lelah oleh sebab itu pertandingan tidak bisa berjalan secara efektif. Sejumlah aspek yang perlu diperhatikan dalam permainan sepakbola ialah aspek

fisiknya, aspek tekniknya, aspek taktiknya serta aspek mentalnya. Para ahli berpendapat bahwasanya aspek fisik yaitu pondasi utama dari olahraga sepakbola. Dengan tidak ditunjang primanya kondisi fisik maka permainan sepakbola tak bisa berjalan efektif sebab para pemain menghadapi kelelahan (Irawadi, 2011:14). Guna memelihara kondisi fisik para pemain, dibutuhkan pelatihan ataupun tes fisik guna memastikan bahwasanya pemain prima kondisi fisiknya.

Kondisi fisik pemain amat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, sebab kondisi fisik yaitu kesatuan utuh daripada komponen yang tak terpisahkan, baik adanya kenaikan ataupun penjagaannya (Sajoto, 2003:14). Maknanya bahwasanya di dalam upaya menaikkan kondisi fisik maka keseluruhan komponennya wajib dilakukan pengembangan, kendatipun disekitarnya diterapkan sistem prioritas selaras kondisi ataupun status tiap komponen itu serta untuk keperluan keadaan ataupun status tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet Persela antara lain kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kekuatan yang dimaksud adalah untuk *power* otot tungkai yang biasanya digunakan pada atlet persela saat melakukan Gerakan Teknik mendang, *dribbling* dan *passing*. Kelincahan dan kecepatan digunakan para pemain untuk mengecoh lawan saat bertanding. Daya tahan merupakan salah satu komponen utama yang diperlukan, karena dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan daya tahan yang bagus agar bisa bermain selama 90 menit. Fleksibilitas juga diperlukan para pemain sepakbola terutama penjaga gawang, mereka harus memiliki kelenturan untuk menjaga pertahanan agar tidak terbobil oleh lawan. Komponen diatas berdasarkan Pendapat dari Sajoto (2003: 18). Berikutnya diterangkan oleh Fenanlampir dan Faruq (2014: 234) bahwasanya komponen serta klasifikasi keahlian fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yakni (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) *power* dan, (7) daya tahan jantung paru.

Pemain sepakbola tentu membutuhkan sejumlah komponen fisik yang bisa mendorong pemain supaya maksimal di dalam menerapkan permainan sepakbola. Antara lain ialah kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lainnya (Hilman, 2017:10). Bila seorang pemain sepakbola memiliki kondisi fisik yang optimal, semua kegiatan gerakan teknik yang diterapkan bisa menuju kesempurnaan. Kondisi fisik individu bisa dinaikkan hanya dengan menerapkan latihan yang optimal, bisa diukur serta terprogram. Guna bisa menguasai serta menerapkan macam teknik dibutuhkan latihan rutin, serta membutuhkan waktu yang lama, oleh sebab itu dibutuhkan pula unsur kondisi fisik yang prima.

Berbasis berbagai pendapat ahli, didapati komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola mencakup kelincahan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai dan *power* otot tungkai. Kecepatan dan kelincahan yaitu bagian daripada komponen kondisi fisik yang dibutuhkan guna mendorong keterampilan dalam olahraga sepakbola, oleh sebab itu kecepatan dan kelincahan yaitu faktor krusial guna membawa pengaruh pada keahlian menggiring bola serta menjadi satu diantara teknik dalam permainan olahraga sepakbola.

Kelincahan yaitu satu diantara komponen kondisi fisik yang krusial dalam mendorong tiap aktivitas olahraga, contoh yang dikatakan Harsono (2001:22) bahwasanya dalam berbagai cabang olahraga utamanya dalam cabang olahraga permainan contoh voli, bola basket, sepakbola, hoki, softball dan lain-lain. Contoh dalam permainan sepakbola, kelincahan amat diperlukan supaya pemain dapat bergerak kesana-kemari dengan cepat oleh sebab itu dibutuhkan gerakan tubuh yang cepat serta mengubah arah posisi tubuhnya.

Berikutnya ialah kecepatan di mana kecepatan yaitu keahlian individu guna menjawab stimulus berbentuk serangkaian gerakan dengan waktu secepat-cepatnya serta tersusun daripada kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Didalam olahraga sepakbola, kecepatan diterapkan pemain guna berlari secepat-cepatnya. Diantara kecepatan lari bisa dikembangkan dengan metode interval *sprint* ataupun lari akselerasi Harsono (2001:28).

Di dalam permainan sepakbola, kebutuhan fisik amat membutuhkan keoptimalan daya tahan, guna bisa bermain dalam waktu lama serta cukup banyak mengeluarkan energinya maka dari itu di sinilah pemain diwajibkan supaya senantiasa prima ketika pertandingan berjalan bertahan hingga 2 x 45 menit berakhir. Supaya bisa mempertahankan waktu tersebut, diperlukan daya tahan (*endurance*) yang baik. Ada 2 macam daya tahan yakni daya tahan kardiovaskuler serta daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler ialah keahlian individu guna memanfaatkan sistem jantungnya, paru-parunnya serta peredaran darahnya dengan efektif serta efisien guna senantiasa bekerja dan mengikutsertakan kontraksi otot berintensitas tinggi dalam waktu relatif lama.

Selain pentingnya kondisi fisik, profil kondisi fisik pun amat dibutuhkan, sebab selain bermanfaat dalam klub, juga bisa memperoleh pemain Tim Nasional yang berprestasi. Krusialnya profil kondisi fisik pemain seharusnya dicermati para pelatih serta pemainnya. Hendaknya pelatih senantiasa mengontrol profil kondisi fisik pemainnya, oleh sebab itu akan bisa terdeteksi sedini mungkin jika pemain mengidap gangguan sehingga akan berpengaruh ketika menggapai prestasi ataupun tampilan pemainnya saat

bertanding. Pelatih bisa membagikan tes kondisi fisik kepada para pemain guna mengetahui gambaran kondisi fisik dalam upaya persiapan pertandingan. Persatuan Sepakbola Lamongan (Persela) serta memiliki sebutan Laskar Joko Tingkir ialah sebuah klub sepakbola profesional yang markasnya ada di Lamongan, Jawa Timur. Perjalanan klub sepakbola Persela amat luar biasa baik di kancan lokal ataupun Nasional. Persela mempunyai jadwal aktivitas latihan penuh tiap pekannya yakni pada hari Senin hingga Jumat di Stadion Surajaya. Biasanya pelatih pula membagikan tambahan aktivitas latihan contoh uji coba dan internal game di hari libur latihan jika kompetisi ataupun pertandingan sudah dekat. Perolehan observasi awal oleh peneliti di lapangan menemukan bahwasanya pada ketika latihan dan game yang diterapkan oleh tim Persela, masih didapatkan pemain dengan kondisi fisik yang kurang optimal. Ketika aktivitas latihan sepak bola berlangsung, kelincahan serta kecepatan pemain berkurang dimulai pada menit pertengahan pertandingan oleh sebab itu latihan tidak bisa diterapkan secara maksimal. Kecepatan ataupun kelincahan pemain tengah dan pemain bertahan cenderung menurun serta tidak bisa mengalirkan bola ke penyerang dengan cepat. Sementara itu guna posisi gelandang kiri dan kanan dengan kondisi kecepatan dan kelincahan yang menurun, pemain kesukaran guna berlari dan menggiring bola dengan cepat ketika menyerang. Sementara gelandang tengah yang pula menghadapi penurunan kelincahan tidak bisa membuat kombinasi guna menguasai bola. Hal ini dimungkinkan oleh jadwal latihan yang begitu padat guna persiapan pertandingan Liga 2 oleh sebab itu kondisi fisik para pemainnya cenderung turun.

Maka dari itu, menarik guna diteliti mengenai gambaran kondisi fisik pemain sepakbola di masa persiapan menjalani pertandingan. Menuntaskan problematika kondisi fisik pemainnya menjadi prioritas tim pelatih saat masa persiapan menjalani kompetisi. Kondisi fisik pemain wajib bisa naik dengan adanya program latihan fisik yang dibagikan oleh tim pelatih. Wajib diberi tekanan pada perkembangan tubuhnya dengan teratur serta terskema dengan mencermati tingkatan pemain ketika memberi latihan-latihan kondisi fisik. Mekanisme ini wajib diterapkan dengan sadar serta wajib waspada. Dengan tidak adanya persiapan kondisi fisik yang sungguh-sungguh sebuah tim sepakbola bisa menghadapi kesukaran saat menggapai prestasi maksimal ketika ikut serta dalam pertandingan. Berbasis latar belakang problematika tersebut, peneliti tertarik guna meneliti mengenai “Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memanfaatkan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian

kuantitatif dengan format deskriptif bermaksud guna menerangkan, meringkas beragam situasi, ataupun berbagai variabel yang muncul di masyarakat serta jadi objek penelitian berbasis fakta (Bungin, 2010:45). Sementara itu metode yang dimanfaatkan ialah survei dengan teknik pengumpulan data memanfaatkan tes dan pengukuran. Penelitian ini bermaksud guna mengetahui gambaran kondisi fisik pemain tim Persela pada kompetisi Liga 2.

Penelitian ini diterapkan di Perkumpulan Sepakbola Persela dengan alamat Jl. Lamongrejo No.1 Lamongan. Sementara itu dalam mengambil data tes kondisi fisik diterapkan di Stadion Surajaya Lamongan.

Populasi menjadi hal yang krusial ketika menerapkan penelitian. Pendapat Sugiyono (2010:90) populasi ialah wilayah generaisasi yang terdiri atas objek ataupun subjek yang berkarakteristik tertentu dan ditentukan penelitiannya sendiri guna dicermati serta berikutnya ditarik sebuah simpulan. Yang menjadi populasi yakni pemain Persela yang berjumlah 28 orang pemain.

Sampel ialah bagian dari jumlah serta ciri khas yang populusi miliki (Sugiyono, 2010:91). Diantara teknik pengambilan sampel yakni teknik total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sebagai sampelnya, oleh sebab 24 itu didapat bahwasanya sampel pada penelitian ini berjumlah 28 orang.

Sumber data primer dan sumber data sekunder. Berikut yaitu penjelasannya:

1. Sumber Data Primer Pengambilan data dengan instrumen pengamatan, catatan lapangan dan penggunaan dokumen dinamakan sumber data primer. Sumber data yang langsung membagikan data kepada pengumpul data disebut sumber data primer (Sugiyono, 2015: 187). Dalam penelitian ini sumber data primer ialah *Coach / Pelatih Sepakbola*, dan pemain tim Persela Lamongan.
2. Sumber Data Sekunder Sumber data sekunder ialah data yang dimanfaatkan guna menunjang data primer yakni studi kepustakaan, dokumentasi, arsip tertulis serta lain sebagainya yang berkaitan dengan objek penelitian.

Secara teoritis, variabel dimaknai sebagai atribut sebuah objek yang memiliki variasi antara objek yang satu dengan objek lainnya. Variabel dalam penelitian ini yakni: kelincahan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan *power* otot tungkai.

Dalam penelitian ini, instrument yang dimanfaatkan guna pengambilan data terdiri dari 5(lima) iem tes, antara lain:

- a. Tes *Zig-Zag* yang digunakan untuk mengukur kelincahan para pemain.
- b. Tes Lari 30 meter yang digunakan untuk mengukur kecepatan
- c. *Bleep Test* digunakan untuk mengukur daya tahan.
- d. Tes *Sit and Rich* yang digunakan untuk mengukur kelentukan.
- e. Tes *Vertical Jumps* digunakan untuk mengukur daya ledak

Teknik guna menghimpun data yang dimanfaatkan antara lain:

1. Observasi Teknik observasi dimanfaatkan guna memantau lokasi penelitian guna melihat problematika yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Kepustakaan Kepustakaan dimanfaatkan guna memperoleh konsep dan teori-teori yang dibutuhkan yakni terkait gambaran kondisi fisik Tim Persela Lamongan dalam Liga 2.
3. Tes Pengukuran Diantara tes dan pengukuran dimulai dengan membagikan pemanasan kepada testi guna menghindarkan risiko terkena cidera ketika menerapkan tes, guna berikutnya diterangkan pedoman saat menerapkan tesnya. Tiap item tes diterapkan sebanyak 2 kali tes serta diambil hanya nilai paling baik. Testi menerapkan tes dengan urutan, setelah selesai urutan pertama akan dimulai kembali tes yang kedua kalinya guna menerapkan tes mulai dari awal.

Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yang bermaksud guna membagikan gambaran realita yang ada mengenai gambaran kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023. Teknik analisis data yang dimanfaatkan ialah statistik deskriptif. Statistik ini bermaksud guna menghimpun data, penyajian data, serta menetapkan nilai. Berikutnya bisa diterapkan pemaknaan sebagai pengkajian atas problematika beracuan pada standar kondisi fisik yang sudah baku guna memperoleh status kondisi fisik pemain sepakbola. Diantara prosedur analisis datanya antara lain:

1. Data kasar perolehan pengukuran tiap-tiap komponen kondisi fisik yang tersusun dari lima item tes, digolongkan ke dalam pengklasifikasian yang sudah ada. Diantara pengklasifikasian dari perolehan pengukuran tiap-tiap komponen kondisi fisik terlihat pada tabel 3.1 yakni :

Tabel 1. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

No	Komp onen	TP	Kategori			
			AK	K	S	B

1	<i>Agility</i>	<i>Zig – Zag</i>	17,7- 17,2	17,1- 167	16,6- 16,1	16- 15,6
---	----------------	------------------	---------------	--------------	---------------	-------------

2	<i>Speed</i>	<i>Lari 30 meter</i>	9-8 6,9	7,9- 6,9	6,8-5,6	5,7- 4,7
---	--------------	----------------------	------------	-------------	---------	-------------

3	<i>Endurance</i>	<i>Bleep Test</i>	< 5	5-7	7-9	9-11
---	------------------	-------------------	-----	-----	-----	------

4	<i>Fleksibilitas</i>	<i>Sit and Reach</i>	1-5	6-11	12-17	18-23
---	----------------------	----------------------	-----	------	-------	-------

5	<i>Leg Mu scle Po wer</i>	<i>Vertical Jumps</i>	38-45	46-52	53-61	62-69
---	---------------------------	-----------------------	-------	-------	-------	-------

Keterangan

AK = Amat Kurang

K = Kurang

S = Sedang

B = Baik

SB = Sangat Baik

2. Perolehan pengklasifikasian tiap-tiap komponen kondisi fisik, berikutnya dikonversikan kedalam konversi nilai dari tiap kategori komponen kondisi fisik. Diantara konversi nilai dari tiap kategori komponen kondisi fisik terlihat pada tabel 2 yakni:

Tabel 2.Konversi Nilai dari Tiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

No	Kategori	Konversi nilai
1	Baik sekali	10
2	Baik	8
3	Sedang	6
4	Kurang	4
5	Sangat kurang	2

Sumber: (KONI Pusat, 2013:24)

3. Kondisi fisik pemain sepak bola kemudian ditentukan berdasarkan nilai konversi yang diperoleh dari klasifikasi komponen kondisi fisik. Prosedur guna mengetahui gambaran fisik tim Persela, yakni:
 - a. Semua pengukuran komponen kondisi tubuh yang dikonversi dijumlahkan dan diubah menjadi nilai yang dikonversi.
 - b. Jumlah yang dihasilkan berikutnya dibagi dengan jumlah komponen kondisi fisik yang diukur.
 - c. Hasil yang diperoleh berikutnya dimanfaatkan guna menetapkan status kondisi fisik pemain sepak bola dengan berpedoman pada klasifikasi

status kondisi fisik yang ada. Pedoman penilaian kondisi fisik tersaji dalam tabel, yakni:

Tabel 3. Kategori Kondisi Fisik Pemain

No	Rentang skor	Kategori keahlian
1	9,6-10	Sangat baik
2	8,0-9,5	Baik
3	6,0-7,9	Sedang
4	4,0-5,9	Kurang
5	2,0-3,9	Sangat kurang

Sumber: (KONI Pusat, 2013:24)

4. Guna mengetahui berapa jumlah pemain ataupun berapa persen pemain sepakbola yang tergolong berkategori status sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang dengan memanfaatkan rumus dari Subjono, (2000: 40-41):

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

3. HASIL

Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, oleh sebab itu kondisi objek akan diterangkan selaras dengan data yang didapat. Penelitian mengenai kondisi fisik pemain tim Persela (Persatuan Sepakbola Lamongan) akan dideskripsikan mengenai kondisi fisik tiap pemain berbasis item tes yang diterapkan.

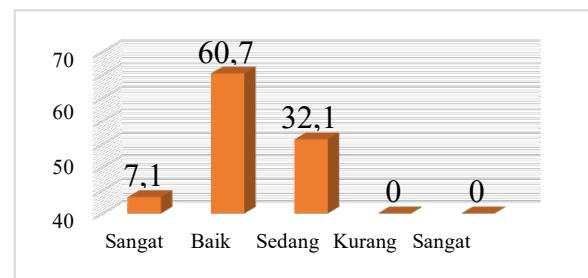
Data yang didapat terdiri dari 5 item tes yakni (1) *zig-zag test* guna mengukur kelincahan, (2) tes lari 30 meter guna mengukur kecepatan, (3) *bleep test* guna mengukur daya tahan, (4) sit and reach guna mengukur fleksibilitas, dan (5) *vertical jumps* guna mengukur power otot tungkai. Tiap-tiap tes tersebut dikategorikan menjadi lima kategori yakni: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Sangat Kurang (SK). Secara keseluruhan perolehan distribusi frekuensi pada tes kondisi fisik pemain tim Persela memperoleh persentase contoh tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	9,6-10	Sangat baik	2	7,14%
2	8,0-9,5	Baik	17	60,71%
3	6,0-7,9	Sedang	9	32,14%
4	4,0-5,9	Kurang	0	0%
5	2,0-3,9	Sangat kurang		%

Jumlah 28 100,0%

Jika digambarkan dalam bentuk diagram, maka dari itu secara keseluruhan perolehan kondisi fisik pemain sepakbola Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 musim



2022- 2023 yakni:

Grafik 1. Diagram Persentase Perolehan Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023

Berbasis tabel dan diagram tersebut, didapatkan bahwasanya dari 28 pemain sebagai sampel dalam penelitian ini, didapati 17 pemain mempunyai kategori kondisi fisik baik ataupun 60,71 %. Sementara itu, 2 pemain masuk dalam kategori kondisi fisik sangat baik (7,14%) dan 9 pemain mempunyai kategori sedang (32,14%). Supaya pengkajian lebih mendalam, berikut tersaji perolehan penelitian berbasis item tes.

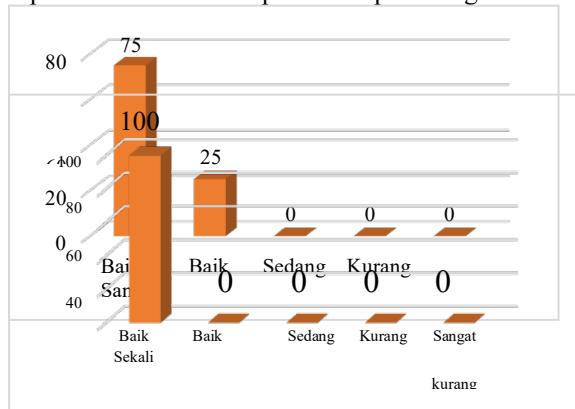
1. Hasil Tes Kelincahan (*Zig-Zag Test*)

Perolehan penelitian guna tes kelincahan yang diukur dengan *zig-zag* memperoleh nilai maksimum = 10,79; nilai minimum = 9,02; nilai rerata = 9,84; nilai standar deviasi = 0,40 dan median = 9,80. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan amat kurang. Berikut tersaji tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Persela Lamongan pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek kelincahan:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Kelincahan

No	Konversi nilai	Kategori	Frekuensi	persen se
1	10	Baik sekali	28	100
2	8	Baik	0	0
3	6	Sedang	0	0
4	4	Kurang	0	0
5	2	Sangat kurang	0	0
		Jumlah	28	100%

Jika digambarkan dalam bentuk diagram, maka dari itu secara keseluruhan perolehan kondisi fisik pemain sepakbola Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 musim



2022- 2023 yakni:

Grafik 2. Diagram Persentase Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Kelincahan

Berbasis tabel dan gambar tersebut, didapat bahwasanya perolehan persentase kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek kelincahan yang diukur memanfaatkan zig-zag test diperoleh frekuensi sebanyak 28 pemain ataupun 100% mempunyai kategori baik sekali. Oleh sebab itu bisa diambil simpulan bahwasanya keseluruhan pemain dalam aspek kelincahan mempunyai kondisi fisik amat baik.

2. Hasil Tes Kecepatan (Tes Lari 30 Meter)

Perolehan penelitian guna tes kecepatan yang diukur dengan lari 30 meter memperoleh nilai maksimum =4,22; nilai minimum = 3,20; nilai rerata = 3,79; nilai standar deviasi = 0,30 dan median = 3,87. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan amat kurang. Berikut tersaji tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Persela Lamongan pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek kecepatan:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Kecepatan

No	Konversi nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Baik sekali	21	75%
2	8	Baik	7	25%
3	6	Sedang	0	0%
4	4	Kurang	0	0%
5	2	Sangat kurang	0	0%
Jumlah			28	100%

Jika digambarkan dalam bentuk diagram, terlihat yakni:

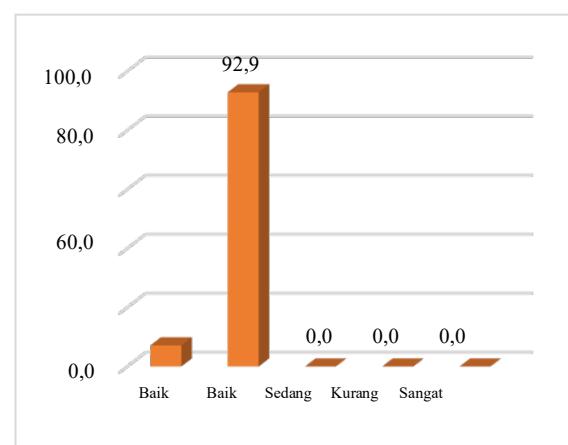
Grafik 3. Diagram Persentase Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Kecepatan

Berbasis tabel dan gambar tersebut, didapat bahwasanya perolehan persentase kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek kecepatan yang diukur dengan tes lari 30 meter memperoleh perolehan sebanyak 21 pemain (75%) mempunyai kategori baik sekali. Sementara itu pemain dengan kategori baik sebanyak 7 orang (25%). Oleh sebab itu bisa diambil simpulan bahwasanya kondisi fisik pemain pada aspek kelincahan masuk dalam kategori baik sekali.

3. Hasil Tes Daya Tahan (Bleep Test) Perolehan penelitian guna tes daya tahan yang diukur dengan bleep test memperoleh nilai maksimum =12,00; nilai minimum = 9,00; nilai rerata = 10,36; nilai standar deviasi = 0,73 dan median = 10,00. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tersaji tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Persela Lamongan pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek daya tahannya:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Daya Tahan

No	Konversi nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10	Baik sekali	2	7,1%
2	8	Baik	26	92,9%
3	6	Sedang	0	0%
4	4	Kurang	0	0%
5	2	Sangat kurang	0	0%
Jumlah			28	100%



Grafik 4. Diagram Persentase Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Daya Tahan

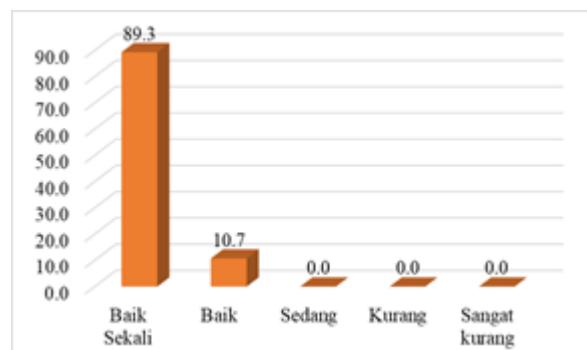
Berbasis tabel dan gambar tersebut, didapati bahwasanya perolehan persentase kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek daya tahan yang diukur dengan bleep test memperoleh perolehan sebanyak 2 pemain (7,1%) mempunyai kategori baik sekali. Sementara itu pemain dengan kategori baik sebanyak 26 orang (92,9%). Oleh sebab itu bisa diambil simpulan bahwasanya kondisi fisik pemain Persela pada aspek daya tahan masuk dalam kategori baik sekali.

4. Hasil Tes Fleksibilitas (Sit and Reach) Perolehan penelitian guna tes fleksibilitas yang diukur dengan sit and reach memperoleh nilai maksimum = 47,00; nilai minimum = 20,00; nilai rerata = 29,64; nilai standar deviasi = 7,00 dan median = 29,00. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tersaji tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Persela Lamongan pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek fleksibilitas:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Fleksibilitas

No	Konversi nilai	Kategori	Frekuensi	persen
1	10	Baik sekali	25	89,3%
2	8	Baik	3	10,7%
3	6	Sedang	0	0%
4	4	Kurang	0	0%
5	2	Sangat kurang	0	0%
		Jumlah	28	100%

Grafik 5. Diagram Persentase Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Fleksibilitas



Berbasis tabel dan gambar tersebut, didapati bahwasanya perolehan persentase kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek fleksibilitas yang diukur dengan sit and reach memperoleh perolehan sebanyak 25 pemain (83,9%) mempunyai kategori baik sekali. Sementara itu pemain dengan kategori baik sebanyak 3 orang (10,7%). Oleh sebab itu bisa diambil simpulan bahwasanya kondisi fisik pemain Persela pada aspek fleksibilitas masuk dalam kategori baik sekali.

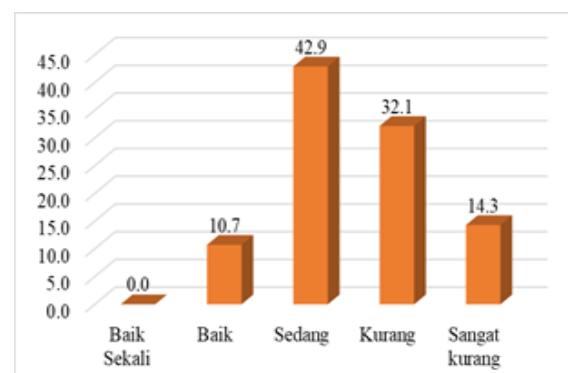
5. Hasil Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jumps)

Perolehan penelitian guna tes power otot tungkai yang diukur dengan vertical jumps memperoleh nilai maksimum = 67,00; nilai minimum = 40,00; nilai rerata = 53,71; nilai standar deviasi = 6,96 dan median = 54,00. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan amat kurang. Berikut tersaji tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Persela Lamongan pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek power otot tungkai:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Power Otot Tungkai

No	Konversi nilai	Kategori	Frekuensi	persen
1	10	Baik sekali	0	0%
2	8	Baik	3	10,7%
3	6	Sedang	0	42,9%
4	4	Kurang	0	32,1%
5	2	Amat kurang	0	14,3%
		Jumlah	28	100%

Jika digambarkan dalam bentuk diagram, terlihat yakni:



Grafik 6. Diagram Persentase Kondisi Fisik Pemain Tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 Berbasis Aspek Power Otot Tungkai

Berbasis tabel dan gambar tersebut, didapati bahwasanya perolehan persentase kondisi fisik pemain tim Persela pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023 berbasis aspek power otot tungkai yang diukur dengan vertical jumps mendapat perolehan sebanyak 12 pemain (42,9%) mempunyai kategori sedang. Sementara itu 9 pemain (32,1%) mempunyai kategori kurang, 4 pemain (14,3%) mempunyai kategori amat kurang dan 3 pemain (10,7%) mempunyai kategori baik. Sementara, dalam tes ini tidak ditemukan pemain dalam kategori baik sekali. Oleh sebab itu bisa diambil simpulan bahwasanya kondisi fisik pemain Persela pada aspek power otot tungkai masuk dalam kategori sedang.

4. PEMBAHASAN

Berbasis deskripsi perolehan penelitian yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya, didapati bahwasanya kondisi fisik pemain tim Persela pada kompetisi liga 2 musim 2022-2023 dimana pelaksanaan tes dilaksanakan pada bulan Juni 2022 dan memperoleh persentase sebanyak 60,71 % pemain mempunyai kondisi fisik yang baik. Sementara itu, sebanyak 32,14% pemain mempunyai kondisi fisik sedang serta 7,14 % pemain dalam kondisi fisik sangat baik.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratikno Dwikusworo, 2000:1).

Kondisi fisik pemain sepakbola krusial guna performa mereka di lapangan. Optimalnya kondisi fisik membantu pemain guna menjalani pertandingan optimal, termasuk memelihara daya tahaninya, kekuatannya, kecepatannya, kelincohnya, serta kebugaran umumnya. Optimalnya kondisi fisik memungkinkan pemain guna beroperasi pada level tertinggi selama 90 menit ataupun lebih, menuntaskan tekanan lawan, dan berkontribusi pada kesuksesan tim. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik dengan latihan, karena dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karena untuk mempersiapkan fisik tidak dapat dilakukan dengan pemain itu sendiri (Febriatmoko, 2013:38).

Kondisi fisik dipengaruhi faktor antara lain latihan dan pembinaan. Hal ini menjadi krusial sebab

latihan dan pembinaan yang terstruktur dan terarah yaitu faktor utama dalam pengembangan kondisi fisik pemain. Ini mencakup latihan kekuatan, latihan kardiovaskular, latihan kecepatan, latihan fleksibilitas dan latihan lainnya yang dirancang guna meningkatkan berbagai aspek fisik. Selain itu, pola makan dari itu dan asupan nutrisi memainkan peran besar dalam membentuk kondisi fisik pemain sepakbola. Diet yang seimbang dan mumpuni ialah kunci guna memenuhi kebutuhan energi, pemulihan dan pertumbuhan otot.

Kondisi fisik juga didukung oleh faktor lainnya yaitu pemain tim Persela yang berpengalaman teknik dan fisiknya sudah mengusai di ajang profesional dan jam terbang pertandingan cukup memenuhi seperti Imam arif Fadillah, Rusadi , Ngurah Naknak, Akbar , Ferizal , Takwir , Zulham Zamrun dan Marinus. Pemain lain di tim Persela selain nama tersebut masih berada di liga 3 dan masih membutuhkan jam terbang yang tinggi dalam bermain sepakbola sehingga bisa saja mempengaruhi di kelasemen bawah.

Model dan strategi persiapan fisik harus dibuat spesifik mungkin. Misalnya, kemampuan berlari tidak boleh dilatih hanya dengan berlari saja, tetapi pelatihan harus dilakukan untuk posisi bermain tertentu dalam kondisi yang sedekat mungkin dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya (Di Salvo, dkk, 2010:28). Pengukuran performa fisik dapat berguna dalam memprediksi kesuksesan di kemudian hari dalam sepak bola. Selain hubungan antara performa fisik dan kesuksesan pengembangan karier sepak bola, penelitian saat ini dapat berperan dalam mengidentifikasi jendela optimal dari mode latihan yang berbeda berdasarkan posisi (Le Gall F, 2010: 90). Selain itu, artikel terbaru mensintesis pelatihan fisik dan perkembangan otak pada populasi pemuda. Artikel lain menyarankan pendidikan dan instruksi gerakan fundamental dengan format latihan progresif melalui berbagai mode latihan dan istirahat yang cukup pada tahap perkembangan praremaja membantu dalam meningkatkan kinerja atletik (Myer, G.D, 2013:04).

Kondisi fisik pemain bisa pula dipengaruhi oleh sejauh mana mereka sudah mempersiapkan diri sebelum musim ataupun pertandingan tertentu. Dalam hal ini pemain tim Persela dalam kompetisi Liga 2 musim 2022- 2023 cenderung kurang maksimal dalam menerapkan persiapan dimana jadwal pertandingan yang padat tidak didukung dengan jadwal latihan yang seimbang. Oleh sebab itu kondisi fisik pemain belum bisa dikatakan maksimal ataupun baik sekali.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berbasis deskripsi perolehan penelitian yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya, didapati bahwasanya kondisi fisik pemain tim Persela pada kompetisi liga 2 musim 2022-2023 dimana pelaksanaan tes dilaksanakan pada bulan Juni 2022 dan

memperoleh persentase sebanyak 60,71 % pemain mempunyai kondisi fisik yang baik. Sementara itu, sebanyak 32,14% pemain mempunyai kondisi fisik sedang serta 7,14 % pemain dalam kondisi fisik sangat baik. Kondisi fisik pemain bisa pula dipengaruhi oleh sejauh mana mereka sudah mempersiapkan diri sebelum musim ataupun pertandingan tertentu. Dalam hal ini pemain tim Persela dalam kompetisi Liga 2 musim 2022- 2023 cenderung kurang maksimal dalam menerapkan persiapan dimana jadwal pertandingan selama tujuh pertandingan persela berada diperingkat terbawah. Selain kondisi fisik faktor lainnya yaitu beberapa pemain belum memiliki pengalaman bermain dilvel professional. Dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung peningkatan prestasi atau peringkat persela dapat didukung dengan jadwal latihan yang seimbang. Oleh sebab itu kondisi fisik pemain belum bisa dikatakan maksimal ataupun baik sekali.

Berbasis perolehan penelitian, didapatkan sejumlah hal yang bisa disarankan yakni:

1. Bagi pemain sepakbola supaya bisa meningkatkan performa serta kondisi fisik yang dimiliki dengan menerapkan latihan yang seimbang dengan jadwal pertandingan.
2. Bagi tim pelatih supaya bisa mengontrol kondisi fisik para pemain, agar pemain bisa menampilkan performanya guna menggapai prestasi optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapan terima kasih kepada diri saya dan kepada kedua orang tua saya yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun. Terima kasih juga kepada para dosen yang sudah membantu dan mendidik saya selama saya menempuh Pendidikan di UNESA. Kepada teman-teman saya yang sudah mau membantu serta bersedia mendengar keluh kesah saya selama ini.

REFERENSI

- Allsabah, M.A.H. Weda. Irawan Setiawan. 2019. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Juara Jurnal Olahraga*. ISSN:2443-1117. Vol. 4, No. 2.
- Allsabah, M.A.H and Weda. 2020. Perbandingan Profil Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4 (1). pp. 23-35. ISSN 2597-3624.
- A. Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali.
- Barnerat, T. (n.d.). 2002. *FIFA Choaching Handbook*. In Chapter 06.
- Bridle, B. 2011. *Esential Soccer Skills*. Published in the United States: DK Publishing.
- Bungin, M. Burhan. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. 2005. *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge. Di Salvo, V.; Baron, R.; González-Haro, C.; Gormasz, C.; Pigozzi, F.; Bachl, N. 2010. Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches. *J. Sports Sci.* 28, 1489–1494.
- Dooley, T., & Titz, C. 2010. *Passing and Ball Control*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport. ISBN 978-1-84126-300-7.
- Eri Pratiknyo DW. 2000. *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Handoko, Tegah dan Hadi. 2021. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepakbola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*. ISSN: 2254-6471.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Buku Ajar FPOK UPI Bandung.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hilman, M. 2017. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. X/(3). 10-24.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press. 53
- Irianto, Subagyo. 2010. *Pedoman Penerapan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" guna Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14- 15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. 2016. *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- KONI. 2013. *Penerapan dan Perolehan Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: IKIP Bandung.
- Le Gall, F.; Carling, C.; Williams, M.; Reilly, T. A2010. Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *J. Sci. Med. Sport*. 13, 90–95.
- Lutan, Rusli. 2003. *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

- Martin, S.R & Chin, P.L. 2012. *Plyometric Training Improves Power and Agility in Jamaican's National Netball Team*. West Indian Med J 2010; 59 (2): 183.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Myer, G.D.; Faigenbaum, A.D.; Ford, K.R.; Best, T.M.; Bergeron, M.F.; Hewett, T.E. 2011. When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? *Curr. Sports Med. Rep.* 10, 157–166.
- Neslon, A.G. 2017. *Stretching Anatomy: nites States of America: Human Kinetics*.
- Ridwan, M. 2021. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. ISSN: 2714-660X.
- Rofik, M.K. Yunus, M. 2021. Survei Kondisi Fisik Sepakbola pada Pemain Arema *Football Academy* Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*. ISSN: 2715-3886.
- Ruslan, Sarjana Mile dan Faturrahman Sangadji. 2021. Latihan Zig-Zag untuk Kemampuan Menggiring Sepakbola Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33-38.
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta. 55
- Suleyman, Yildiz. 2012. *Instruments For Measuring Service Quality in Sport and Physical Activity Services*. Coll. Antropol. 36 2: 689–696.
- Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Ueberroth, P.V. & DeFrantz A.L. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles. United States LA84 Foundation. ISBN 0-944831-32-X.
- Wedana, I Md Agus; I Kt Sudiana, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks). 2014. *Volume* 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Penerapan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.