

Tingkat Kondisi Fisik Siswa Angicipi Muda Soccer School Ngawi U-15 Tahun

Arief Nur Wahyudi

Pend. Olahraga STKIP MODERN NGAWI

Ariefnurwahyudi29@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik kekuatan, kecepatan, serta daya tahan siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun. Jenis penelitian yang digunakan merupakan deskriptif karena dalam penelitian ini peneliti tidak membandingkan variable itu dengan sampel lain ataupun mencari perbandingan variable itu pada sampel lain, atau pun mencari hubungan variable itu dengan variable lain. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes lari 30 meter, bleep tes, leg dynamometer. Penelitian ini menggunakan model penelitian populasi, sehingga sample yang digunakan adalah semua siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun yang berjumlah 19 orang.

Hasil penelitian diperoleh: (1) kekuatan rata-rata pada siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 adalah (60.42) kg, (2) kecepatan rata-rata pada siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 adalah (4.52) detik, (3) daya tahan rata-rata siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun adalah (45.25) ml/kg/menit. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian program latihan yang sesuai dengan prinsip latihan yaitu progresif dapat mampu meningkatkan kondisi fisik siswa Angicipi Muda Soccer School U-15.

Kata Kunci: Kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya tahan, sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu tersebut, dituntut senantiasa bergerak. Gerakan tersebut, seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat. Melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body charge*) dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apabila ditinjau dari aspek fisik, pemain sepakbola masa kini harus mempunyai kategori komponen fisik yang baik. Karakteristik sepakbola yang memiliki alur permainan dengan tempo yang cepat dan dapat dilakukan dengan waktu yang relatif lama. Kekuatan otot dan kelincahan juga menjadi hal yang penting dalam menunjang kualitas permainan selain kapasitas paru-paru yang dimiliki pemain sepakbola.

Menurut Rote Jr dalam John (1992), bahwa satu unsur dalam permainan sepakbola yang tidak pernah berubah dari masa ke masa adalah stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepakbola. Stamina jauh lebih penting dari kecepatan. Dalam permainan sepakbola, anda harus mempersiapkan diri untuk mengalami kelelahan fisik. Berat badan saya mungkin berkurang antara 5 sampai 6 kg untuk suatu pertandingan dan saya harus berlari sejauh 7 atau 8 mil. Saya belum pernah menemui cabang olahraga lain yang menuntut kondisi fisik lebih baik daripada permainan sepak bola.

Setiap tim sepakbola biasanya sudah memiliki program rutin latihan fisik sepakbola yang dikemas terintegrasi dalam tim, baik itu berupa olahraga penguatan fisik di tempat fitness, atau olahraga yang berupa latihan langsung di lapangan. Kedua-duanya cukup menunjang untuk perkembangan kualitas pemain sepakbola. Selain itu kualitas permainan sepak bola sangat ditentukan oleh kualitas kapasitas paru-paru maksimal atau yang biasa disebut VO2Max. dari

karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan waktu yang relative lama, maka tentu sangat dipengaruhi oleh kapasitas paru maksimal yang dimiliki pemain. Oleh karena itu, pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang lebih tinggi karena apabila seorang pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang tinggi maka mereka dapat melakukan aktifitas yang lebih lama dan tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti.

Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu menurut Sajoto (1988: 58). Komponen dalam sepakbola yang harus dilatih kekuatannya adalah: kelompok *quadricep*, *hamstring* dan *tricep* harus menghasilkan kekuatan tinggi untuk melompat, menendang, merebut, memutar dan mengubah langkah. Kemampuan untuk mendukung kontraksi yang kuat juga penting dalam memelihara keseimbangan dan kendali. Kekuatan isometrik penting dalam memelihara suatu keseimbangan pemain pada suatu lapangan licin dan juga didalam mendukung pengendalian bola. Dalam hal ini dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang mengerahkan seluruh otot tungkainya pada waktu diukur. Kekuatan otot tungkai dapat dilihat dengan alat *leg dynamometer*.

daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu. (Scheunemann 2012: 15). Secara umum komponen kondisi fisik setiap cabang olahraga banyak yang menggunakan aktifitas fisik secara dinamis tidaklah jauh berbeda, komponen itu adalah komponen biomotorik dasar yang antara satu dengan yang lainnya selalu ada keterkaitan untuk membentuk suatu komponen kondisi fisik yang lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan kebutuhannya. Menurut Bompa (1990) pada jurnal ORDIK (2009) bahwa komponen biomotorik dasar terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*). Daya tahan atau *endurance* akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkannya memiliki tubuh yang mampu

melakukan aktifitas terus menerus dalam waktu yang cukup lama.

Sedangkan menurut Mutohir dkk, 2007:54 bahwa daya tahan terdiri dari dua jenis yaitu:

1. Daya tahan umum, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas terus menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit) dengan *aerobic pre-dominant energy system*. Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*physical fitness*), yang sebenarnya memiliki pengertian luas.
2. Daya tahan lokal atau daya tahan otot, adalah kemampuan otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang ulang dalam jangka waktu yang lama dan dengan beban tertentu.

Menurut Australian Strength and Conditioning Association (ASCA), kecepatan adalah waktu yang diambil diantara pergerakan dua poin, dua poin ini biasanya tidak dalam garis lurus pada banyak olahraga. Tetapi kecepatan disini bukan kecepatan lari saja. Pemain sepak bola terutama harus mampu membuka permainan, dan menurut program pembinaan ini setiap pemain akan mampu mencapainya, sebab disini sangat dikembangkan kemampuan penalaran taktis. Jadi pemain yang tidak begitu cepat tidak perlu cemas, karena banyak pemain yang kemampuan larinya sangat cepat namun tidak dapat dengan lekas membuka permainan, sebab tidak menguasai teknik-teknik mengendalikan bola serta tidak memiliki kemampuan mengenali situasi dengan tepat (Coerver, 1985:174).

Program latihan fisik sepak bola secara berkala adalah hal yang wajib dilakukan oleh para pemain sepakbola profesional, sebab dalam olahraga sepakbola, kekuatan fisik adalah hal terpenting untuk mencapai kemenangan. Oleh sebab itu banyak sekali pemain sepakbola yang melorot kualitasnya dikarenakan fisiknya yang tidak kuat lagi menanggung beban tekanan persaingan antar klub olahraga sepakbola. Kondisi fisik pemain sepakbola pada segitiga emas yaitu daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*). (FIFA, *Physical Preparation/ Development and Training*: 4).

Berdasarkan pembahasan diatas perlu adanya sebuah analisis yang menghasilkan data-data sejauh mana perkembangan kondisi fisik pemain Angicipi Muda Soccer School U-15, sehingga memudahkan dalam pencapaian prestasi dan memudahkan dalam penyusunan program latihan yang sistematis dan progresif.

METODE

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan dan ditinjau dari tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif karena dalam penelitian ini peneliti tidak membandingkan variable itu dengan sampel lain ataupun mencari perbandingan variable itu pada sampel lain, atau pun mencari hubungan variable itu dengan variable lain.

Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes lari 30 meter, bleep tes, leg dynamometer yang diikuti 19 pemain Angicipi Muda Soccer School U-15

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran kekuatan kaki pada Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dilakukan dengan alat tes *back and leg dynamometer*, sebuah alat standar yang digunakan untuk mengukur kekuatan punggung dan kaki. Hasil perhitungan persentase kategori kekuatan otot kaki siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1.1. Persentase Kekuatan (*strength*) siswa

1. Sebanyak 11siswa (57.89%) masuk kategori “Baik sekali”,
2. Sebanyak 4 siswa (21.052%) masuk kategori “Baik”,
3. Sebanyak 2siswa (10.52%) masuk kategori “Sedang”.
4. Sebanyak 1 siswa (5.26%) masuk kategori “kurang”
5. Sebanyak 1 siswa (5.26%) masuk kategori “kurang sekali”

Rata-rata kekuatan otot tungkai siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun adalah sebesar 60.42 kg berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai siswa Angicipi Muda Soccer School U-15

masuk dalam kategori “Baik Sekali”, (Kemenpora, 2005). Persentase kriteria kekuatan otot tungkai masing-masing siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 yaitu: sebesar 57.89% masuk kategori Baik sekali, sebesar 052% masuk kategori Baik, sebesar 10.52% masuk kategori Sedang, sebesar 5.26% masuk kategori kurang dan sebesar 5.26% masuk kategori kurang sekali. Kekuatan otot tungkai sangat di perlukan bagi atlet sepakbola, terutama pada saat melakukan gerakan *shooting*/menendang bola.*shooting* adalah gerakan tendangan dengan menggunakan punggung kaki dengan memberikan ayunan kaki mengarah ke bola dengan maksud untuk mencetak gol. Dengan kemampuan melakukan tendangan atau *shooting* maka pemain tersebut dapat memiliki peluang memenangkan pertandingan untuk timnya. Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun mempunyai kekuatan otot tungkai kategori “Baik sekali”.

Pengukuran kecepatan lari siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dilakukan dengan menggunakan tes lari cepat 30 meter, sebuah metode tes standar (manual) yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari.

Hasil perhitungan analisis frekuensi dan persentase kategori kecepatan lari siswa tersebut dapat dilihat pada tabel dan berikut:

Tabel 1.1 Persentase Kategori Kecepatan lari 30 meter

NORMA	PRESTASI	FREKUENSI	PERSEN
BAIK SEKALI	54.50-keatas	11	57.89474
BAIK	44.50-54.00	4	21.05263
SEDANG	33.50-44.00	2	10.52632
KURANG	27.50-33.00	1	5.263158
KURANG SEKALI	sd-24.00	1	5.263158
	TOTAL	19	100

NORMA	PRESTASI(S)	FREKUENSI	PERSEN
BAIK SEKALI	3.58-3.91	0	0
BAIK	3.92-4.34	3	15.78947
SEDANG	4.35-4.72	13	68.42105
KURANG	4.73-5.11	3	15.78947
KURANG SEKALI	5.12-5.50	0	0
	TOTAL	19	100

- 1) Sebanyak 3siswa (15.78%) masuk kategori “Baik”,
- 2) Sebanyak 13 siswa (68.42%) masuk kategori “Sedang”.

3) Sebanyak 3 siswa (15.78%) masuk kategori “kurang”.

Rata-rata kecepatan bergerak Siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun (yang diukur pada waktu lari jarak 30 meter) adalah sebesar 4.52 detik, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kecepatan bergerak siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun masuk dalam kategori “Sedang”, (Kemenpora, 2005). Persentase kriteria kecepatan bergerak masing-masing atlet yaitu: sebesar 10% masuk kategori “Baik”, sebesar 50% masuk kategori “Sedang” dan sebesar 40% masuk kategori “Kurang”. Menurut Sajoto (1988: 58), kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat mungkin). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun mempunyai kecepatan bergerak dengan kategori “Sedang”. Mengingat begitu pentingnya peran kecepatan bergerak bagi pemain sepakbola, maka kecepatan bergerak siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun perlu ditingkatkan lagi agar didapatkan kualitas atlet yang lebih baik. Walaupun dalam upaya peningkatan kecepatan lari sulit, karena ini untuk sebagian besar sudah merupakan pembawaan pemain.

Pengukuran daya tahan siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dilakukan dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), sebuah pengukuran tes fisik lapangan yang digunakan untuk mengukur daya tahan atlet sepakbola. Hasil perhitungan analisis frekuensi dan persentase kategori *endurance*/ daya tahan siswa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2 Persentase Kategori daya tahan/*endurance*

NORMA	PRESTASI(ml/Kg/min)	FREKUENSI	PERSEN
BAIK SEKALI	55.6 & 55.7	2	10.52632
BAIK	42.7-51.7	12	63.15789
SEDANG	35.6-40.9	5	26.31579
KURANG		0	0
KURANG SEKALI		0	0
TOTAL		19	100

- 1) Sebanyak 2 atlet (10.52%) masuk kategori “Baik Sekali”,
- 2) Sebanyak 12 atlet (63.15%) masuk kategori “Baik”,
- 3) Sebanyak 5 atlet (26.31%) masuk kategori “Sedang”,

Rata-rata daya tahan siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 (yang diukur pada kapasitas *aerobik* atau *VO2Max*) adalah sebesar 45.25 ml/kg/mnt. berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa daya tahan siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun masuk dalam kategori “Baik”, (Kemenpora: 2005). Persentase kriteria daya tahan masing-masing atlet yaitu: sebesar 10.52% masuk kategori “Baik Sekali”, sebesar 63.15% masuk kategori “Baik”, dan sebesar 26.31% masuk kategori “Sedang”. Menurut Sajoto (1995: 8), daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dan waktu yang cukup lama. Jadi daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kegiatan secara terus menerus dalam waktu cukup lama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 mempunyai daya tahan dengan kategori “Baik”. Mengingat begitu pentingnya peran daya tahan bagi pemain sepakbola, maka daya tahan siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 perlu ditingkatkan lagi agar dapat mampu bermain mengeluarkan semua kemampuan tekniknya secara maksimal hingga pertandingan berakhir.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian mengenai kondisi fisik siswa Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai pemain Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dikategorikan “Baik Sekali” dengan rata-rata kemampuan *back and leg dynamometer* sebesar 60.42 kg. Persentase kriteria kekuatan otot tungkai masing-masing atlet

yaitu: 57.89% masuk kategori Baik sekali, 0.52% masuk kategori Baik, 10.52% masuk kategori Sedang, 5.26% masuk kategori kurang dan 5.26% masuk kategori kurang sekali.

2. Kecepatan lari pemain Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dikategorikan "Sedang" dengan rata-rata waktu lari 30 meter 4.52 detik. Persentase kriteria kecepatan lari masing-masing atlet yaitu: 10% masuk kategori "Baik", 50% masuk kategori "Sedang" dan 40% masuk kategori "Kurang".
3. Daya tahan pemain Angicipi Muda Soccer School U-15 tahun dikategorikan "Baik" dengan rata-rata kapasitas aerobik (VO_2Max) sebesar 45.25 ml/kg/mnt. Persentase kriteria daya tahan masing-masing atlet yaitu: 10.52% masuk kategori "Baik Sekali", 63.15% masuk kategori "Baik", dan 26.31% masuk kategori "Sedang".

Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa komponen kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, serta daya tahan menunjukkan hasil yang baik, sehingga dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pelatih, agar meningkatkan porsi latihan untuk komponen kondisi fisik yang masih kurang kepada para siswanya, karena sangat berguna bagi pemain khususnya dalam performa ketika di lapangan.
2. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Angicipi Muda Soccer School U-15 dalam kategori Baik, oleh karena itu harus dilakukan pembenahan kondisi fisik melalui latihan yang dilakukan secara kontinyu dan memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan dan latihan secara efektif minimal 3 kali dalam seminggu.
3. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah subyek dan variabel penelitian yang lebih banyak serta mendalam, sehingga hasil penelitian dapat

lebih bermanfaat bagi perkembangan olahraga sepakbola Indonesia terutama daerah Ngawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Coerver, Wiel. (1985). *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia
- FIFA. (2008). *Physical Preparation/ Development and Training*. Zurich
- Kemenegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan..* Kemenegpora: Jakarta
- Mutohir T dan Maksum. (2007). *Sport Develpment Index*. Jakarta: PT Indeks
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Scheunemann dkk. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI