

Survey Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persidago U-17

Memasukkan: 9 Mei 2024; Revisi: 11 Mei 2024; Diterima: 12 Juni 2024;

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola Persidago U17. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase. Berdasarkan hasil analisis data, dapat dijelaskan bahwa VO2 Max Atlet Sepak bola Persidago-17 sebanyak 20 orang dalam tes lari 12 menit diperoleh rata-rata sebesar 40.126 dan termasuk dalam kategori Cukup.

Kata Kunci: Vo2max, Sepakbola, Under 17.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

(J. T. Hidayat, 2023b) “Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri”. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, bertahap, dan berkesinambungan.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. (J. T. Hidayat, 2023a) “ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyudul (heading), merebut(tackling), lemparan ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goalkepping)”. Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan dan sebagainya. Permainan sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka.

(J. T. A. L. H. I. A. H. S. K. Hidayat, 2022) Ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam olahraga dan pemenuhannya



disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh para atlet. Kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Daya ledak merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. (Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, 2016) Daya Ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik adalah cabang olahraga sepakbola. (Ngolo H, 2018) Permainan sepakbola sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa gerakan-gerakan para pemain sepakbola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan, melempar dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola. Pemain sepakbola sangat penting memiliki kondisi fisik yang baik. Melalui proses latihan fisik yang terprogram dengan baik, faktor-faktor kondisi fisik yang terlibat dalam olahraga sepakbola dapat dikuasai.

Pemain sepakbola harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif terhadap kebugaran mental, psikis, yang akan berpengaruh langsung pada 3 penampilan teknik bermain. (Prima, Pera, 2020) Permainan sepakbola sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, power otot tungkai, power otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek tersebut sangat dibutuhkan agar dapat bergerak dan bereaksi selama pertandingan.

(J. T. Hidayat, 2017) Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling),

lemparan ke dalam (throw in) dan menjaga gawang (goal keeping). Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan, walaupun kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerak tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan.

Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam olahraga, yang harus mendapatkan perhatian utama adalah kondisi fisik. (Sumerta I, Santika I, Dei A, Pranata I, Artawan I, 2021) Pembinaan kondisi fisik merupakan hal yang paling dasar yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam olahraga. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha untuk mencapai prestasi dari seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat. Sehingga dalam melakukan gerakan olahraga secara khusus dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

METODE

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang 23 Januari Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo dimulai pada Tahun 2022. (Arikunto, 2017) Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik atlet sepakbola Persidago seperti apa adanya.

Data dalam penelitian ini adalah data dari hasil (Sugiyono, 2015) test lari dalam 12 menit (COOPER TEST) pada atlet, proses pengambilan data yaitu melalui test (COOPER TEST).

Populasi dalam penelitian ini ialah atlet sepak bola yang tergabung di tim Persidago di Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo sebanyak 20 pemain.

PERSAMAAN DAN RUMUS

Persamaan Rumus yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan (Sugiyono, 2016) persamaan rumus $VO2Max = 3.46 * (L + S / (L * 0.4325 + 7.0048)) + 12.2$

HASIL

Tujuan dari pendeskripsian data pada penelitian ini ialah untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepak bola persidago-U17. Perolehan data melalui tes yang dilakukan dengan Tes daya tahan Aerobic (VO2Max).

Adapun Hasil Tes daya tahan Aerobic (VO2Max)

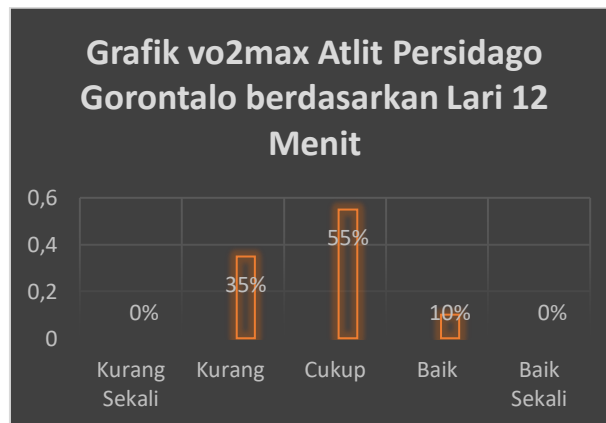
Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Analisis Data VO2 Max Tes Lari 12 Menit

NO	NAMA	JARAK(m)	VO2MAX	KRITERIA
1	Prasetyo Kuengo	2400	42.36	Cukup
2	Rafliyansa Malati	2400	42.36	Cukup
3	Aji Aliwu	2400	42.36	Cukup
4	Hidrak Mowuu	2000	33.42	Kurang Sekali
5	Arya Kaune	2000	33.42	Kurang Sekali
6	Rafli Gani	2000	33.42	Kurang Sekali
7	Iqbal Kanue	2400	42.36	Cukup
8	David Olli	2800	51.31	Baik Sekali
9	Arul Sawaku	2000	33.42	Kurang Sekali
10	Taufik Kadir	2000	33.42	Kurang Sekali
11	Agung Pratama	2800	51.31	Baik Sekali
12	Firman Deru	2000	33.42	Kurang Sekali
13	Muflih Afriansyah	2400	42.36	Cukup
14	Muh. Hidayatul Anam	2400	42.36	Cukup
15	Rabil Ahmad	2400	42.36	Cukup
16	Rivandi Ismail	2400	42.36	Cukup
17	Dzaki A.M Limonu	2400	42.36	Cukup
18	Moh. Ridho Jusuf	2000	33.42	Kurang Sekali
19	Abdul Asgar Mohamad	2400	42.36	Cukup
20	Sahril Musa	2400	42.36	Cukup
Jumlah		46000	802.52	
Rata-rata		2300	40.126	Cukup

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa VO2 Max Atlet Sepak bola Persidago-U17 sebanyak 20 orang dalam tes lari 12 menit diperoleh rata-rata sebesar 40.126 dan termasuk dalam kategori Cukup. Hasil analisis data tersebut dapat digambarkan lebih lanjut ke dalam bentuk Presentase dibawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Presentase (%) Hasil analisis data VO2Max Atlit Sepak Bola Persidago-U17 berdasarkan Tes Lari 12 Menit

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolueta	Frekuensi Relatif (%)
1	> 53	0	0%
2	43 – 52	2	10%
3	34 – 42	11	55%
4	25 – 33	7	35%
5	< 24	0	0%
Jumlah		20	100%
Rata-rata		40.126	
Skor Maksimum		33.42	
Skor Minimum		51.31	



gambar 1. Vo2max Atlit Persidago Gorontalo Berdasarkan Lari 12 Menit

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian tes dilaksanakan untuk mendapatkan hasil VO2 Max seseorang. Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik yang dilakukan terhadap 20 orang atlet sepak bola Persidago-17,

diperoleh rata-rata 40.126 skor maksimum 51.31 dan skor minimum 33.42. Berdasarkan tabel 2, dari 20 orang atlet sepak bola Persidago-17 diperoleh hasil daya tahan aerobic atlet sebagai berikut, 43-52 sebanyak 2 orang (10%), 34 – 42 sebanyak 11 orang (55%), 33 – 25 sebanyak 7 orang (35%). Tes lari 12 menit memiliki kelebihan dan kekurangannya. Tes lari 12 menit merupakan tes yang hampir sama dengan tes balke hanya saja waktu yang diberikan kepada peserta lebih sedikit. Kelebihan tes ini adalah pada saat berlari 10 menit peserta tes akan menyesuaikan langkahnya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

Latihan ini sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan VO2 Max yang dimiliki Atlet. Latihan yang rutin dan bertahap akan mempengaruhi kemampuan VO2 Max yang dimiliki seseorang. (Putra, M. Soekarno, 2021) Kemampuan VO2 Max yang baik bisa didapatkan dengan latihan yang rutin dan berlanjut. Latihan yang dilakukan secara bertahap juga dapat meningkatkan kemampuan VO2 Max seseorang. Jadi seorang yang awalnya memiliki VO2 Max yang kurang baik dengan latihan yang rutin dan bertahap akan dapat meningkatkan kemampuan VO2 Maxnya. Kemampuan VO2 Max sangat penting dimiliki oleh atlet karena dalam melaksanakan pertandingan atlet dituntut untuk selalu memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pertandingan dengan baik. VO2 Max yang dimiliki atlet sepak bola akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet itu sendiri. Dengan memiliki VO2 Max yang baik atlet sepak bola persidago-17 akan memiliki kemampuan konsentrasi yang baik dan konsisten. Sehingga atlet dapat melaksanakan setiap kegiatan dan latihan dengan baik. Kemampuan VO2 Max juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: keturunan, jenis kelamin, keadaan latihan, usia, lemak tubuh, aktivitas, kekuatan otot-otot pernafasan, dan juga bentuk anatomi tubuh. Oksigen dipergunakan oleh semua jaringan-jaringan tubuh, maka orang yang memiliki ukuran tubuh lebih besar juga memiliki konsumsi oksigen

yang lebih besar dari pada orang yang bertubuh kecil, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu latihan.

Kemampuan VO2 Max sangat mempengaruhi penampilan daya tahan seseorang, seseorang yang memiliki VO2 Max yang baik dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kendala kelelahan yang berlebihan. Baik buruknya kemampuan dan kerja paru-paru sangat mempengaruhi penampilan daya tahan seseorang, termasuk kerja jantung. Mekanisme kerja paru-jantung sangat menentukan seberapa besar kemampuan tubuh mengatasi beban atau kerja yang dilakukan sehari-hari. Jika tubuh dapat menggunakan oksigen dengan baik pada saat olahraga, maka energi yang dibutuhkan ke setiap jaringan akan terpenuhi, terutama jaringan otot yang aktif, sehingga tidak terjadi hutang oksigen dan akan menghasilkan VO2 Max yang baik.

KESIMPULAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet sepak bola Persidago Gorontalo, maka dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut: Berdasarkan deskripsi data tentang daya tahan aerobik atlet sepak bola Persidago-17 dari 20 orang atlet, diperoleh data Atlet yang memiliki daya tahan aerobik di atas skor kelompok rata-rata adalah 13 orang dan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 7 orang. Jadi rata-rata keseluruhan daya tahan aerobic atlet sepak bola persidago-17 adalah 40.126 dikategorikan Cukup

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Terimakasih Kepada Kampus Universitas Negeri Gorontalo dan Juga Klub Sepak Bola Persidago Yang sudah membantu Penelitian Ini. Dan juga kepada orang tua yang sudah mensupport saya didalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Pustaka Pelajar.
- Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, F. A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan

Sepakbola Jajag Kabupaten Banuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1). <https://doi.org/10.17977/PJ.V26I1.7748.G3566>

Hidayat, J. T. (2017). *Perbedaan metode pembelajaran dan motor ability terhadap hasil kemampuan teknik dasar sepakbola : studi eksperimen metode blocked practice dan random practice pada Mahasiswa UIR Pekanbaru Riau* [Universitas Negeri Jakarta]. http://lib.unj.ac.id/tugasakhir/index.php?p=show_detail&id=48020

Hidayat, J. T. (2023a). Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Passing Futsal pada Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Gorontalo. *Journal on Education*, 5(4), 12606–12614. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2248>

Hidayat, J. T. (2023b). *The Football* (M. srinia Putri (ed.)). Andhragrafika.

Hidayat, J. T. A. L. H. I. A. H. S. K. (2022). HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB WONER U-17 PEKANBARU. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1, 33–39. <https://doi.org/10.37905/japes.v1i1.16651>

Ngolo H, A. M. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.190>

Prima, Pera, D. C. K. (2020). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2).

Putra, M. Soekarno, I. S. (2021). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *It. Journal Research And Development*, 5(2). [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281)

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.

Sumerta I, Santika I, Dei A, Pranata I, Artawan I, S. I. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1) <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>.