



PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANGKA BELITUNG

Mukhlas Alamsyah¹, Muhammad Eka Mardiansyah Simbolon¹, Abdul Vicky Yusmaydi¹, Artha Yuranda¹

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah
Bangka Belitung, Indonesia

Abstrak

Kata Kunci:
Kondisi
Fisik, Atlet, Sepakbola

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subyek penelitian ini adalah atlet sepak bola unit kegiatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung yang mempunyai kriteria usia 18-23 tahun dengan jumlah 32 atlet. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran daya ledak, kecepatan dan daya tahan. Dari hasil serangkaian tes menunjukkan kondisi fisik atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung diperoleh bahwa tes daya ledak: rata-rata daya ledak atlet ukm unmuh babel adalah 133,8, termasuk dalam kategori baik. Kecepatan: rata-rata kecepatan atlet ukm unmuh babel adalah 6,15, termasuk dalam kategori kurang. Daya tahan: rata-rata daya tahan atlet ukm unmuh babel adalah 44,37, termasuk dalam kategori baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of soccer athletes from the student activity unit of Muhammadiyah University of Bangka Belitung. This study uses a quantitative method with a descriptive approach. The subjects of this study were soccer athletes from the student activity unit of the University of Muhammadiyah Bangka Belitung who had the criteria for the age of 18-23 years with a total of 32 athletes. The test instrument used in this research is the measurement of explosive power, speed and endurance. From the results of a series of tests showing the physical condition of the football athletes of the student activity unit of the University of Muhammadiyah Bangka Belitung, it was found that the explosive power test: the average explosive power of ukm unmuh babel athletes was 133.8, included in the good category. Speed: the average speed of SME athletes from Babel is 6.15, which is included in the poor category. Endurance: the average endurance of SME athletes from Babel is 44.37, which is included in the good category.

© 2019 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi: Korespondensi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia
Email : simbolon@unmuhbabel.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Jenis kegiatan fisik dapat dilakukan di darat, air, maupun di udara. Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal (Maliki et al., 2017). Selanjutnya, "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu" (Nsofor EBELE, 2005). Olahraga adalah hal yang paling dekat dengan manusia kapan dan dimana saja. Karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dilakukan setiap manusia. Manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, mata pencarian, kesehatan, maupun budaya dalam kehidupan modern.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealiaman permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas (Azidman, 2017). Sepakbola merupakan salah satu cabang olah raga yang banyak digemari dimasyarakat. Seseorang dalam bermain mempunyai tujuan yang tidak sama, ada yang hanya sekedar mengisi waktu luang dan adapula yang melakukannya sebagai olahraga rekreasi atau juga untuk mencapai prestasi (Fitria Yulianto, 2018). Permainan ini tidak mengenal batasan usia ataupun status sosial tertentu. Oleh karena itu permainan ini cepat berkembang di indonesia maupun dunia. Pengertian sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Priangmbodo, 2019). Teknik dasar merupakan salah satu pondasi atau kemampuan dasar yang dimiliki seseorang untuk dapat bermain sepakbola."teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola" (Mulia et al., 1999). Lebih lanjut bahwa teknik dasar sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang tidak terlepas sama sekali dari permainan sepakbola (Hamdi & Wahyudhi, 2019).

Menurut (Ridwan et al., 2020) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mndapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemudian Faktor yang terpenting dalam pencapaian sebuah prestasi sepakbola adalah mental dan fisik serta penguasaan ketrampilan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri (Menurut Ratames (2012), 2018). Sedangkan menurut Letzelter (1987) kondisi fisik mengandung unsur kekuatan-kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan dan koordinasi (Ridwan & Irawan, 2018). Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan keseluruhan kondisi pada atlet. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor. Tuntutan fisik dalam sepak bola dicirikan oleh campuran sprint durasi pendek, lari intensitas tinggi pada kecepatan yang berbeda, melompat, menangani, menembak, dan mengontrol bola di bawah tekanan (Arslan et al., 2020). Meskipun demikian, beberapa informasi tersedia tentang tuntutan fisik dan

fisiologis bagi pemain sepak bola muda yang sangat terlatih. Sedikit yang diketahui tentang apakah kapasitas fisik pemain merupakan penentu penting dari kinerja (Buchheit et al., 2010). Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan maupun dengan keterampilan. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet. Bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017) (Pratama, 2015). Salah satu hal yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah Body Mass Index (IMT) dan VO₂max (Purba & Susanti, 2021). Meskipun VO₂max dapat digunakan untuk melatih daya tahan adaptasi yang diinduksi pelatihan, VO₂max tidak dapat digunakan dalam praktik untuk meresepkan atau memantau rutinitas pelatihan (Riboli et al., 2021). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh 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.

Sekarang ini banyak sekali kegiatan sepakbola dilakukan di seluruh Indonesia khususnya di Provinsi Bangka Belitung daerah Pangkalpinang dan sekitarnya. Banyak sekali Tim Sepakbola, Sekolah Sepak Bola (SSB), serta kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan pada jenjang perkuliahan yang dinamakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik para atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa universitas muhammadiyah bangka belitung yang dilakukan secara langsung dengan populasi sampel sebanyak 32 atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa universitas muhammadiyah bangka belitung yang terdiri 32 laki-laki yang berusia 18-23 tahun, teknik pengambilan sampel dilakukan melalui tes praktik secara langsung di lapangan sepakbola universitas muhammadiyah bangka belitung. Para peserta melakukan test antropometri yaitu mengukur tinggi badan (cm) dan berat badan (kg) dengan menggunakan baju bola, tanpa alas kaki dan dengan posisi tubuh yang tegak serta pandangan lurus kedepan.

Pengukuran Sport Performance yaitu tes daya ledak otot tungkai yang dilakukan dengan cara semua peserta diukur dengan berdiri diatas alat tes leg dynamometer dengan badan dan pandangan menghadap ke depan dan kaki sedikit di tekuk lalu dihitung hasil yang didapat oleh masing-masing peserta. Tes kecepatan lari sprint sejauh 40 meter yang dilakukan dengan cara beri tanda 40 meter jarak pada lintasan, penanda lintasan awalan dan akhiran dengan cone, peserta menggunakan *start* berdiri dengan kaki berdiri dibelakang

garis, pada aba-aba peluit dibunyikan peserta melakukan sprint secepat mungkin sampai melewati garis finish, dan dihitung menggunakan alat pengukur waktu yaitu stopwatch.

Tes daya tahan tubuh vo_{2max} dilakukan dengan cara semua peserta bersiap pada posisi start, pada saat aba-aba “*start level one, ”one*”, peserta langsung mulai, setiap balikan peserta tidak boleh terlambat dari bunyi bleep, jika peserta dua kali berturut-turut terlambat maka peserta tidak diperbolehkan lagi mengikuti, setiap balikan yang dilewati peserta merupakan hasil yang dicapai.

Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif digunakan untuk penyajian data tes antropometri peserta dan variabel penelitian untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola ukm unmuh babel, semua analisis statistik pada penelitian ini menggunakan Microsot Excel 2010 untuk windows 10.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan tentang deskripsi data dari Antropometri tentang usia, tinggi badan, berat badan, BMI dan data dari Sport performance tentang kecepatan, daya ledak otot tungkai dan vo_{2max} , dari data tersebut sample yang diambil berjumlah 32 orang (n:32). Pada tabel terdapat data n, mean, median, standard deviasi, minimum, maksimum. Pada deskripsi data pada bagian Antropometri data usia anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki umur paling kecil 18 tahun dan paling besar 23 tahun dengan rata rata (mean) 19.87, nilai mediannya 20, serta standart deviasi 1.31. Data tinggi badan anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki tinggi paling rendah 1.55 dan paling tinggi 1.75 dengan nilai rata rata (mean) 1.65, nilai mediannya 1.65, serta standart deviasi 0.03. Data berat badan anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki berat badan yang paling rendah 51kg dan paling berat 66kg dengan nilai rata rata (mean) 59.03, nilai mediannya 59, serta standar deviasi 3.78. Data BMI anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki BMI paling rendah 19.37 dan BMI paling tinggi 24.55 dengan nilai rata rata (mean) 21.67, nilai mediannya 21.64 serta standart deviasi 1.56.

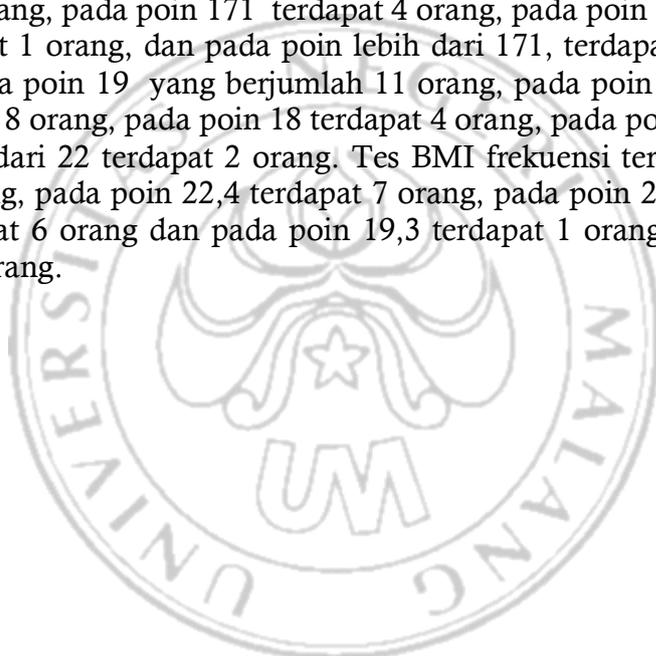
Pada bagian data sport performance data kecepatan anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki kecepatan paling rendah 6.72 dan kecepatan paling tinggi 4.3, dengan nilai rata rata (mean) 6.15, nilai mediannya 6.19, serta standart deviasi 0.44. Data daya ledak otot tungkai anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki nilai paling rendah 105 dan paling tinggi 153 dengan nilai rata rata (mean) 133.59, nilai mediannya 133 serta standart deviasi 13.33. Data hasil vo_{2max} anggota UKM sepak bola di unmuh babel memiliki hasil paling rendah 33.6 dan paling tinggi 55.4, dengan rata rata (mean) 44.37 nilai mediannya 45.5, serta standart deviasi 5.61.

Tabel 1. Deskripsi Data

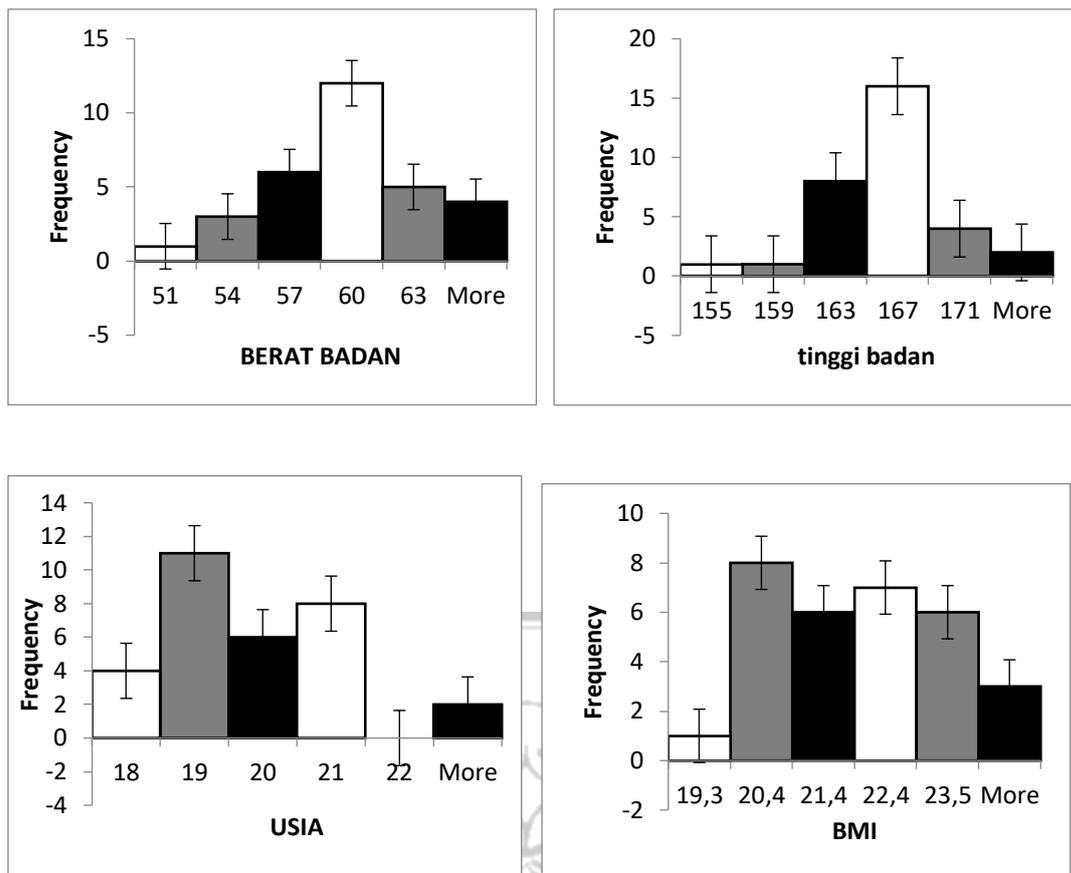
Usia	Tinggi badan	Berat badan	Bmi	Kecepatan sprint	Daya ledak otot tungkai	Vo2max bleep tes
------	--------------	-------------	-----	------------------	-------------------------	------------------

N	32	32	32	32	32	32	32
Mean	19,87	1,65	59,03	21,67	6,15	133,59	44,37
Median	20	1,65	59	21,64	6,19	133	45,5
Standar deviasi	1,31	0,03	3,78	1,56	0,44	13,33	5,61
minimum	18	1,55	51	19,37	4,3	105	33,6
maximum	23	1,75	66	24,55	6,72	153	55,4

Gambar 1 menunjukkan histogram antropometri tentang usia, tinggi badan, berat badan, BMI, pada gambar histogram terdapat data frekuensi dari masing-masing data hasil antropometri. Tes berat badan frekuensi tertinggi ada pada poin 60, yang berjumlah 12 orang, pada poin 57 terdapat 6 orang, pada poin 63 terdapat 5 orang, pada poin 54 terdapat 3 orang, pada poin 51 terdapat 1 orang, dan pada poin lebih dari 63 (*more*) terdapat 4 orang. Tes tinggi badan (cm) tertinggi ada pada poin lebih 167 yang berjumlah 16 orang, pada poin 163 terdapat 8 orang, pada poin 171 terdapat 4 orang, pada poin 159 terdapat 1 orang, pada poin 155 terdapat 1 orang, dan pada poin lebih dari 171, terdapat 2 orang. Usia frekuensi tertinggi ada pada poin 19 yang berjumlah 11 orang, pada poin 20 terdapat 6 orang, pada poin 21 terdapat 8 orang, pada poin 18 terdapat 4 orang, pada poin 22 terdapat 0 orang dan pada poin lebih dari 22 terdapat 2 orang. Tes BMI frekuensi tertinggi ada pada 20,4 yang berjumlah 8 orang, pada poin 22,4 terdapat 7 orang, pada poin 21,4 terdapat 6 orang, pada poin 23,5 terdapat 6 orang dan pada poin 19,3 terdapat 1 orang dan pada poin lebih dari 22,4 terdapat 3 orang.

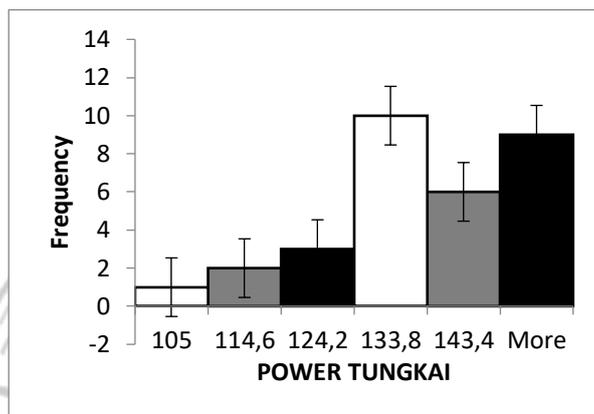
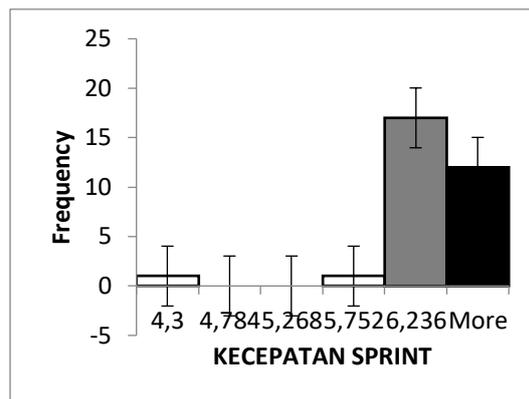
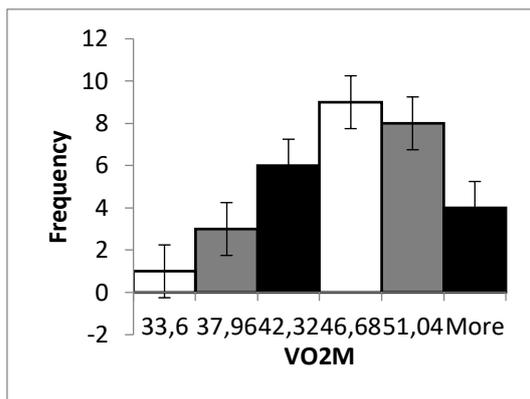


Gambar 1. Histogram Of Antropometri



Gambar 2 menunjukkan histogram Sport performance tentang kecepatan, daya ledak otot tungkai dan hasil *vo2max*, yang menunjukkan data frekuensi dari masing-masing data hasil Sport performance. Variable kecepatan frekuensi tertinggi ada pada poin 6,23 yang berjumlah 17 orang, pada poin 5,75 dan 4,3 terdapat 1 orang, pada poin 4,78 dan 5,26 terdapat 0 orang dan pada poin lebih dari 6,23 terdapat 12 orang. Variable daya ledak otot tungkai frekuensi tertinggi ada pada poin lebih dari 133,8 terdapat 10 orang, pada poin 143,4 terdapat 6 orang, pada poin 124,2 terdapat 3 orang, pada poin 114,6 terdapat 2 orang, pada poin 105 terdapat 1 orang, dan poin lebih dari 133,8 terdapat 9 orang. Variable hasil *vo2max* frekuensi tertinggi ada pada poin 46,68 yang berjumlah 9 orang, pada poin 51,04 terdapat 8 orang, pada poin 42,32 terdapat 6, pada poin 37,96 terdapat 3 orang, pada poin 33,6 terdapat 1 orang, pada poin lebih dari 46,68 terdapat 4 orang.

Gambar 2. Histogram Of Sport Performance



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kondisi fisik atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, hasil sport performance dari tes kecepatan diketahui kategori baik sekali terdapat 1 orang, kategori baik terdapat 0 orang, kategori sedang terdapat 1 orang, kategori kurang 17 orang, dan kategori kurang sekali terdapat 12 orang. Dari tes daya ledak otot tungkai diketahui kategori baik sekali terdapat 6 orang, kategori baik terdapat 10 orang, kategori sedang terdapat 3 orang, kategori kurang terdapat 3 orang, dan kategori kurang sekali terdapat 9 orang. Dari tes vo2max diketahui kategori baik sekali terdapat 8 orang, kategori baik terdapat 9 orang, kategori sedang terdapat 6 orang, kategori kurang terdapat 4 orang, dan kategori kurang sekali terdapat 4 orang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan

Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
	a	r	
<u>4.3</u>	1	1.00	Baik sekali
4,78-5.26	0	0.00	Baik
5.75	1	1.00	sedang
6.23	17	17.00	Kurang
> 6.23	12	12.00	Kurang Sekali
	32	32.00	

Tabel 2. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai

Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
	a	r	
<u>143.4</u>	6	6.00	Baik sekali
133.8	10	10.00	Baik
124.2	3	3.00	sedang
114.6-105	3	3.00	Kurang
< 105	9	9.00	Kurang Sekali
	32	32.00	

Tabel 3. Distribusi frekuensi vo2max

Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
----------	-----------	-----------	----------

	i	i	
	a	r	
<u>51.04</u>	8	8.00	Baik sekali
46.68	9	9.00	Baik
42.32	6	6.00	sedang
37.96-33.6	4	4.00	Kurang
< 33,6	4	4.00	Kurang Sekali
	32	32.00	

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Kondisi fisik dari aspek kecepatan atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa unmuh babel berada pada kategori kurang.
- 2) Kondisi fisik dari aspek daya ledak otot tungkai atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa unmuh babel berada pada kategori baik.
- 3) Kondisi fisik dari aspek vo2max atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa unmuh babel berada pada kategori baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/BIOLOSPORT.2020.94237>
- Azidman, L. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1) 2017. 1(1), 35–39.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B. M., & Bourdon, P. C. (2010). Match running performance and fitness in youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 818–825. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1262838>
- Fitria Yulianto, P. (2018). Sepak bola dalam industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 98–105.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*,

7(1), 103–113. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>

Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.

Menurut Ratames (2012). (2018). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24441>

Mulia, A. P., Sin, T. H., & Ridwan, M. (1999). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh*. 94–100.

Nsofor EBELE. (2005). OLAHRAGA REKREASI DI PERGURUAN TINGGI Aryadi Rachman PJKR JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Jl. Taruna Praja Raya aryadi.rachman@gmail.com. *OLAHRAGA REKREASI DI PERGURUAN TINGGI Aryadi Rachman PJKR JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Jl. Taruna Praja Raya Aryadi.Rachman@gmail.Com*, 12 Suppl 1(9), 1–29.

Pratama, B. . (2015). Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran. *Jurnal Sportif*, 1(1), 74–80.

Priangmbodo, T. (2019). SURVEI KONDISI FISIK SSB TULUNGAGUNG PUTRA U-15 SURVEI KONDISI FISIK SSB TULUNGAGUNG PUTRA U-15 Tatak Priangmbodo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).

Purba, R. H., & Susanti, S. A. (2021). IMT and VO2max analysis on junior athletes, futsal and football branches: Literature Scopus. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(Proc2), 508-521.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.35>

Riboli, A., Coratella, G., Rampichini, S., Limonta, E., & Esposito, F. (2021). Testing protocol affects the velocity at VO2max in semi-professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1878460>

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.

Ridwan, M., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Padang, U. N., & Artikel, I. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. 5(2018), 65–72.