



## Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema)

Y. Y Prasetya<sup>1</sup>, I. Hariadi<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Kondisi fisik, kecepatan, kelincuhan, kelentukan, daya ledak, Persema Malang, sepak bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) sprint 30 meter untuk tes kecepatan, (2) illinois test untuk tes kelincuhan, (3) standing trunk flexion untuk tes kelentukan dan (4) standing broad jump untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kelincuhan, kelentukan dan daya ledak atlet Persema Malang U-17 secara umum menunjukkan hasil yang baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”.

### Abstract

*The purpose of this research is to know the level of the athlete's physical condition of Persema Malang U-17. This research type is quantitative descriptive. The subject of this research is the athlete Persema Malang U-17, consist of 30 people. The process of data collection is taken using 4 instruments for each of the physical conditions, namely: (1) the 30 metre sprint to test speed, (2) the illinois agility test test, (3) the standing trunk flexion for the test flexibility and (4) standing broad jump for test of power. The overall physical condition of the test results of athletes Persema U-17 showed 11.7% "excellent", "good" 50%, 33.3% "moderate" and 5% of "bad". The conclusions obtained in this research is the level of physical condition which includes speed, agility, flexibility, and power of the athletes of Persema Malang U-17 in general show good results, with 50% are included in the category of " good ".*

© 2018 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:  
Email : imahariadi.fik@um.ac.id

ISSN 2597-3624

## PENDAHULUAN

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepak bola yaitu kondisi fisik yang prima, karena tanpa kondisi fisik yang prima atlet tidak akan mampu menerapkan taktik dan melakukan teknik secara optimal. Kardjono (2008) menuturkan, “Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh”. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian khusus yang serius dan direncanakan secara matang, sistematis dan terukur sehingga tingkat kesegaran jasmani serta kondisi fisik seorang atlet menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan fungsi tubuh sebagai sarana utama meningkatkan prestasi.

Kebugaran atlet Indonesia pada umumnya tergolong rendah, yang akhirnya berdampak pada prestasi yang tak kunjung membaik bahkan buruk dalam segala tingkatan baik tingkat regional, nasional dan internasional. Hariadi (2017) menyatakan, “Secara umum prestasi Indonesia di multi

event internasional masih belum baik”. Khususnya kondisi fisik para atlet sepak bola di Indonesia tidak menunjukkan kondisi yang baik, hal ini digambarkan dengan kurang baiknya kondisi fisik para pemain timnas sepak bola Indonesia. Mukhijab (pikiran-rakyat.com, 2014) menyatakan, “Rata-rata VO2 Max atlet nasional misalnya pemain sepak bola maksimum 60 ml/kg/min, ini pertanda buruk dalam mencapai prestasi. Bandingkan dengan pemain Eropa, yang memiliki rata-rata angka kebugaran fisik 70 ml/kg/min”. Berkaitan dengan pernyataan tersebut, untuk lebih memperkuat pernyataan tersebut maka Lazuardi (tribunnews.com, 2013) mengatakan, “Menurut pelatih fisik timnas Indonesia Marcos Connena, kondisi fisik para pemain Indonesia tidak terlalu bagus, lantaran massa otot mereka kurang baik dan daya tahan tubuh masih kurang”. Kondisi tersebut menggambarkan tentang kurang baiknya kondisi fisik dari pemain tim nasional sepak bola Indonesia yang kurang lebih menggambarkan tentang kondisi fisik persepak bolaan di Indonesia secara keseluruhan.

Sebagai pendorong bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini yaitu karena belum pernah dilakukan penelitian serupa sebelumnya yang dilakukan oleh pihak klub maupun pihak diluar klub untuk Persema U-17, serta mengingat akan pentingnya data profil kondisi fisik dari masing-masing atlet secara perseorangan atau personal guna dijadikan acuan dalam menetapkan penyusunan program latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan masing-masing atlet dengan lebih efektif dan efisien. Lubis (2013) menyatakan, “kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat”. Sedangkan menurut Nosa (2013) “kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktifitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga”. Mayhew (1989) berpendapat, “kebutuhan sepak bola saat ini membutuhkan pemain yang lebih dan lebih cepat, sehingga tidak dapat diprediksi dan sulit dipahami oleh lawan. Adil (2011) mengatakan, “Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengerahkan kecepatan maksimal yang dimiliki”.

Sapulete (2012) menyatakan, “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Demi mendukung pernyataan tersebut Lubis (2013) menyatakan, “Agility atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan reacceleration.” Brachue (2010) berpendapat, “kelincahan membutuhkan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek, hal tersebut berbeda dengan kecepatan”. Nosa (2013) berpendapat, “Kelentukan (flexibility) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan gerakannya (range of movement). Sedangkan Mansur (2009) menyatakan, “Fleksibilitas sering mengacu kepada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Ruang gerak sendi dipengaruhi oleh otot-otot, tendon dan ligamen”. Pratama (2015) mengatakan, “Kelentukan pergelangan kaki memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola”.

Febrianta (2015) berpendapat, “Power adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan atau pergerakan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum, atau dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara maksimal”. Kesimpulan dari pendapat tersebut yaitu bahwa power merupakan kondisi dimana seorang atlet harus mengeluarkan kecepatan tinggi serta kekuatan yang besar secara bersamaan, dapat dikatakan pula daya ledak merupakan kolaborasi antara kecepatan dan kekuatan yang saling terikat satu sama lain.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot (power) atlet klub sepak bola Persema Malang U-17 secara sistematis. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang berarti seluruh atlet Persema Malang U-17 yang beranggotakan 30 orang atlet merupakan partisipan yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen, dalam upaya pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen berupa tes untuk mengukur dan memprediksi tingkat kondisi fisik dari atlet Persema Malang U-17. Terdapat empat macam tes yang digunakan dalam penelitian ini, sesuai

dengan jumlah kondisi fisik yang diteliti. Keempat tes tersebut yaitu lari cepat (sprint) 30 meter untuk mengukur kecepatan atlet, tes illinois untuk mengukur kelincuhan atlet, tes standing trunk flexion untuk mengukur kelentukan atlet, serta tes standing broad jump untuk mengukur daya ledak (power) atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini akan mengumpulkan data berupa hasil tes kondisi fisik yang selanjutnya data akan diolah untuk menarik kesimpulan dan menjawab perumusan masalah.

## HASIL

Penelitian ini membahas terkait tingkat kondisi fisik atlet Persema U-17 tahun yang mencakup empat unsur kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincuhan, kelentukan dan daya ledak (*power*). Data yang disajikan adalah data yang diperoleh dari pelaksanaan tes dan pengukuran pada setiap variabel yang dibutuhkan yaitu: lari cepat atau *sprint* dengan jarak 30 meter untuk tes kecepatan, *illinois test* untuk tes kelincuhan, *standing trunk flexion* untuk tes kelentukan dan *standing broad jump* untuk tes daya ledak (*power*) dari atlet Persema U-17.

Hasil dari tes yang telah dilaksanakan lalu dicatat dan kemudian diolah serta dianalisis sebelum pada akhirnya disampaikan dalam bentuk tabel, diagram serta penjelasan. Berikut adalah analisis data dari tes kecepatan, kelincuhan, kelentukan dan daya ledak. Hasil tes kecepatan dengan menggunakan instrumen tes lari cepat atau *sprint* sejauh 30 meter yang diberikan kepada atlet sepak bola Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	12	40%
Sedang	16	53,3%
Kurang	2	6,7%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah (n)	30	100%

Hasil tes kelincuhan dengan menggunakan instrumen tes *illinois test* yang diberikan kepada atlet sepak bola Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Tes Keincuhan**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Baik Sekali	4	13,3%
Baik	22	73,4%
Sedang	4	13,3%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah (n)	30	100%

Hasil tes kelentukan dengan menggunakan instrumen tes *standing trunk flexion* yang diberikan kepada atlet sepak bola Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes Kelentukan**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Baik Sekali	4	13,3%
Baik	13	43,4%
Sedang	12	40%
Kurang	1	3,3%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah (n)	30	100%

Hasil tes daya ledak (*power*) dengan menggunakan instrumen tes *standing broad jump* yang diberikan kepada atlet sepak bola Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Tes Daya Ledak Power**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
Baik Sekali	6	20%
Baik	13	43,3%
Sedang	8	26,7%
Kurang	3	10%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah (n)	30	100%

Hasil tes kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak (*power*) yang telah didapat menggunakan masing-masing instrumen tes yang diberikan kepada atlet sepak bola Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang, secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik**

	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Daya Ledak	Rata-rata
Baik Sekali	0%	13,3%	13,3%	20%	11,7%
Baik	40%	73,4%	43,4%	43,3%	50%
Sedang	53,3%	13,3%	40%	26,7%	33,3%
Kurang	6,7%	0%	3,3%	10%	5%
Kurang Sekali	0%	0%	0%	0%	0%
Jumlah (n)	100%	100%	100%	100%	100%

Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kondisi fisik dari atlet persatuan sepak bola Malang usia 17 tahun tergolong baik, hal tersebut dibuktikan dengan setengah atau 50% dari jumlah peserta tes tergolong kedalam kategori “Baik” dari rata-rata keseluruhan tes yang telah diujikan yaitu tes lari cepat (*sprint*) 30 meter untuk mengukur tingkat kecepatan, *illinois test* untuk mengukur tingkat kelincahan, *standing trunk flexion test* untuk mengukur kelentukan dan *standing broad jump* untuk mengukur tingkat daya ledak otot (*muscular power*) dari atlet sepak bola Persema Malang U-17.

## PEMBAHASAN

Nazir (2011) mengatakan, “Kondisi fisik seorang atlet juga sangat menentukan prestasi atlet”. Setiap olahraga memerlukan kondisi fisik yang prima untuk bisa menampilkan performa terbaik. Setiawan (2013) berpendapat, “Kondisi fisik adalah seluruh unit dari komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, baik perbaikan maupun pemeliharannya”. Begitu juga dengan olahraga sepak bola, seperti kebanyakan olahraga pada umumnya sepak bola juga memerlukan kondisi fisik yang prima agar bisa menjalankan sebuah pertandingan dengan baik. Oleh karena itu, untuk menjadi seorang atlet sepak bola yang baik seseorang harus didasari dengan kondisi fisik yang kuat. Koger (2008) mengatakan bahwa “Kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang berhasil meraih kemenangan di akhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis”. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran dari kondisi fisik seorang atlet sepak bola sangatlah penting karena dapat menentukan prestasi. Sapulete (2012) menambahkan, “peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepak bola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi”.

Berdasarkan pengukuran data dari unsur kondisi fisik kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot (*muscular power*) dengan menggunakan berbagai macam instrumen berdasarkan komponen kondisi fisik yang diukur, maka diperoleh data yang menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan kondisi fisik atlet Persema U-17 terbagi kedalam 4 kategori dengan perolehan hasil rata-rata yaitu 11,7% atlet termasuk kedalam kategori “baik sekali”, 50% atlet termasuk kedalam kategori “baik”, 33,3% atlet termasuk kedalam kategori “sedang”, 5% atlet termasuk kedalam kategori buruk dan tidak satu persenpun termasuk kedalam kategori “buruk sekali. Dilihat dari perolehan hasil tes

tersebut, tingkat kondisi fisik atlet Persema U-17 secara rata-rata keseluruhan dapat dikatakan menunjukkan hasil yang baik, hal tersebut dapat dilihat dari 50% atlet termasuk kedalam kategori “baik”.

Uraian hasil rata-rata keseluruhan diatas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik yang mencakup tingkat kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak dari atlet Persema U-17 secara keseluruhan menunjukkan hasil yang baik. Mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik, dengan hasil yang sudah didapat maka para staff pelatih serta para pemain dapat mengambil langkah untuk lebih memperbaiki kondisi fisik mereka yang dirasa masih terdapat kekurangan. Para pemain dapat mengacu hasil tes yang sudah didapatkan untuk melatih bagian kondisi fisik mereka yang masih tergolong kurang dan meningkatkannya ke level yang lebih baik lagi sesuai dengan kebutuhan olahraga sepak bola.

## KESIMPULAN

Melihat dari hasil tes kondisi fisik para pemain Persema Malang U-17 yang dilaksanakan di Stadion Cakrawala Universitas Negeri Malang, terdapat 30 peserta yang menjadi subyek penelitian. Terdapat 4 macam tes kondisi fisik yaitu lari cepat (*sprint*) 30 meter untuk mengukur kecepatan pemain dengan hasil tergolong dalam kategori diatas rata-rata, *illinois test* untuk mengukur kelincahan pemain dengan hasil tergolong dalam kategori rata-rata, *standing trunk flexion* untuk mengukur kelentukan pemain dengan hasil tergolong dalam kategori diatas rata-rata, dan *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak (*power*) pemain dengan hasil tergolong dalam kategori diatas rata-rata. Secara keseluruhan profil kondisi fisik dari atlet sepak bola Persema Malang U-17 termasuk dalam kategori baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Aspura UNM. Makasar: skripsi tidak diterbitkan UNM.*
- Brechue, W.F., Mayhew, J.L. and Piper, F.C., 2010. Characteristics of sprint performance in college football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), pp.1169-1178.
- Febrianta, Yudha. 2015. Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 13.
- Hariadi, Imam. 2017. Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. *Menggali Potensi Anak Usia Dini Menuju Prestasi Dunia.*
- Kardjono. 2008. *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik.* FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja.* Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Lazuardi, G. 12 Maret 2013. *Kondisi Fisik Pemain Timnas Indonesia Buruk*, (online), (<http://www.tribunnews.com>), diakses 26 Juli 2018.
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.* Jakarta.
- Mansur, Sidik, D. Z., Nining, Dewanti, R. A., Hermawan, I., Sunyoto, dan Yunus, M. 2008. *Pelatihan Pelatih Fisik Level II.* Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Mayhew, J.L., Piper, F.C., Schwegler, T.M. and Ball, T.E., 1989. Contributions of speed, agility and body composition to anaerobic power measurement in college football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 3(4), pp.101-106.
- Mukhijab. 9 Oktober 2014. *Kebugaran Rendah, Atlet Indonesia Susah Berprestasi*, (online), (<http://www.pikiran-rakyat.com>), diakses 26 November 2018.
- Nazir, M. 2011. *Metodologi Penelitian.* Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nosa, Agung Septian. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 3. Dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/>

Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74-80.

Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1), 109. Dari <http://digilib.unm.ac.id/>

Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).