

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERKUMPULAN SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE PHYSICAL CONDITION PROFILE OF PLAYERS FROM UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FOOTBALL CLUB

Oleh: Muhammad Hilman, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Eemhilman27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah *grip strength*, Tes *back and leg dynamometer*, *sit up*, *push up*, *squat jump*, tes lari 50 m, tes *shuttle run*, Tes *sit and reach*, Tes *vertical jump*, dan tes *Balke*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 siswa atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Kata Kunci: kondisi fisik, sepakbola,

Abstract

The background of this research was still uncontrolled of football player training. The purpose of this research was to know the condition physical profile of Foot ball Club Universitas Negeri Yogyakarta football player. This research based on quantitative-descriptive research. Method that used in this research was survey method. The subject of this research was association football player of Universitas Negeri Yogyakarta. The number of those players were 25 players. The instrument that used in this research was grip strength, Tes back and leg dynamometer, sit up, push up, squat jump, tes lari 50 m, tes shuttle run, Tes sit and reach, Tes vertical jump, and tes Balke. The analysis method that used in this research by transform frequency of football player profile into percentage form. The result of this research showed that condition physical profile of football club Universitas Negeri Yogyakarta football player was on moderate category. Those category based on consideration the most frequency was 19 players or 76% on moderate category. Condition physical profile of Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta football player was 0 person or 0% on very high category, 6 players or 24% on high category, 19 players or 76% on moderate category, 0 players or 0% on low category, and 0 players or 0% on very low category.

Keywords: Physical Condition, Football

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik

peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun

disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Mochamad Sajoto, 1995: 8)

Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Universitas yang berprestasi didalam bidang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Bernama Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dimulai pukul 15.30. Pembina dari Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini adalah Bapak Komarudin, MA. dan dilatih oleh Guntur Utomo, Geovani Akbar, Resha Rasfanjani dan Wawan Darmawan. Disetiap latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik, tetapi untuk latihan fisik ini jarang sekali diberikan, Padahal bagi seorang pemain ini merupakan modal yang paling berharga dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka

perlu diadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi dalam Dwi Hartanto, 2014: 43).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281 Tlp. 513092, 586168 psw 282, 284,241 Pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang tergabung dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi Divisi utama Pengcab Kota Jogja Tahun 2016. Mahasiswa yang terdaftar dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kondisi

fisik (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014: 234).

Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) power (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk

umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207).

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

Analisis mengenai kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Berikut ini adalah tabel kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta :

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkategorian profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan

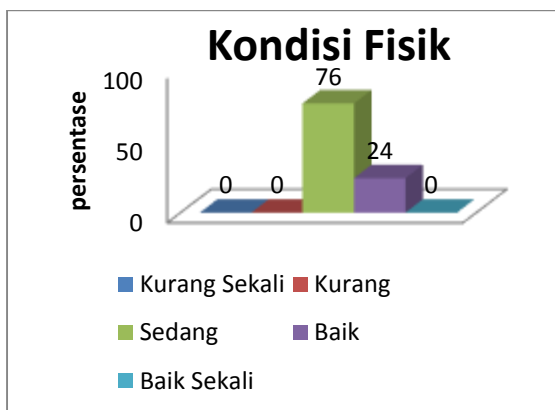
Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	47 – 55	0	0	Baik Sekali
2.	38 – 46	6	24	Baik
3.	29 – 37	19	76	Sedang
4.	20 – 28	0	0	Kurang
5.	11 – 19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 siswa atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta:



Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 orang atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal. Dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang atlet menuntut pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa tim sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu dari tim yang berkompetisi di Divisi Utama Sepakbola Pengcab Kota Yogyakarta yang memiliki persaingan yang cukup ketat.

Kondisi fisik tim Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang notabennya dihuni oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan ini menjadi gambaran apakah mahasiswa olahraga juga memiliki kondisi fisik yang baik atau

tidak. Secara khusus tuntutan pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan maksimal. Permainan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta akan mampu bermain dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi yang prima maka pemain akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa tugas seorang pemain sepakbola yaitu harus mampu melakukan teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan baik yang bertujuan untuk dapat mencetak gol sebanyak mungkin di gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan. Tujuan utama dalam permainan sepakbola ini yang menjadikan pemain sepakbola secara kolektif harus mampu memiliki skill, mental dan kondisi fisik secara prima agar dapat bermain dalam tim dengan baik. Pola pergerakan sepakbola yang berat dan lebih sering mendapatkan gangguan dari lawan ini yang akan mempengaruhi kualitas permainan pemain tersebut.

Bermain sepakbola tidak cukup hanya dengan memiliki *skill* yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet dan tim

sepakbola akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 orang atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Saran

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Tim Pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal.
3. Tim pelatih dan pemain harus mampu bekerjasama dengan baik dalam

latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Mochamad Sajoto. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.