

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI) SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY) DALAM MENGHADAPI LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI) TAHUN 2017

PHISICAL CONDITION OF THE PLAYER LEAGUE PROFILS EDUCATION INDONESIA (LPI) FOOTBALL STATE UNIVERSITY OF YOGYAKARTA (UNY) IN THE FACE OF THE INDONESIA EDUCATION LEAGUE (LPI) YEAR 2017

Bakhrudin Al Ayubi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
Bakhrudinalyubi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan konsisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta di kompetisi Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa yang terdaftar dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah *hand dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, sit up, push up, squad jump, tes lari 50 m, suttle run, sit and reach, vertical jump dan tes lari 15 m*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Profil Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, rendah 1 orang atau 4% dan rendah sekali 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *kondisi fisik, sepakbola*

ABSTRACT

This research has not been effected by the terkontrolnya exercise konsisi physical players LPI football State University of Yogyakarta in Indonesia Education League competition (LPI). This research aims to know the physical condition of the players profile LPI UNY football in the face of Indonesia's education League (LPI) in 2017. The research is descriptive quantitative research. The method used is the method the survey. The subject of this study are students enrolled in a bevy of State University of Yogyakarta Football this amounts to 25 people. The instruments used are hand dynamometer dynamometer, back, leg dynamometer, sit ups, push ups, jump, run test squad 50 m suttle, run, sit and reach test, vertical jump and run 15 m. techniques of analysis conducted is poured into the form of a percentage frequency. The results of this study indicate that the profile of a player's physical condition in the face of the LPI UNY Football League Education Indonesia (LPI) 2017 is as follows: high 0 or 0%, height 9 persons or 36%, while 15 people or 60%, low 1 person or 4% and low 0 or 0%.

Keywords: *physical condition, football*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini populer di seluruh negara-negara Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah FIFA (*Federation Internasional Football Associattion*). Olahraga ini sangat universal. Selain digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai dilakukan oleh para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria. Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan. Selain untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuannya di bidang lain. Misalnya: olahraga, kesenian, pencinta alam dan lain-lainnya. Kebanyakan dari mahasiswa yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi itu sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki di berbagai bidang tertentu. Banyak wadah yang dapat digunakan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya dapat mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sesuai dengan bakat dan minatnya.

Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang *professional*, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional.

LPI sendiri juga sebagai acuan untuk pencarian bibit-bibit baru para pesepakbola masa depan Tim Nasional Indonesia. Ajang LPI digelar pada tiap kabupaten/kota dan kemudian diadu lagi ketingkat provinsi dan berlanjut ke tingkat nasional. LPI bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan Nasioan

Indonesia, Kementerian Pemuda dan Olahraga Indonesia, dan Tentu saja Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.

Pemain juga harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1999: 57). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan. Sedangkan menurut Sri Rumini, (1983 :1) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI).

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Maka setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik

yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah survei.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian berlangsung selama Pengambilan data dilaksanak selama 1 hari dan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Januari 2017 pada pukul 15.30 WIB-selesai. Tempat penelitian adalah Stadion dan lintasan atletik Univesitas Negeri Yogyakarta.

Target/ subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang terdaftar untuk mengikuti kompetisi Liga Pendidikan Indonesia Tahun 2017 yang berjumlah 25 orang. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan total sampling.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa Tes dan pengukuran. Dengan 11 item test yaitu: Hand dynamometer, Back dynamometer, Leg dynamometer, Sit ups, Push Ups, Squat Jumps, Lari 50 meter, Shuttle run, Flexometer, Vertical jump, Lari 15 menit.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

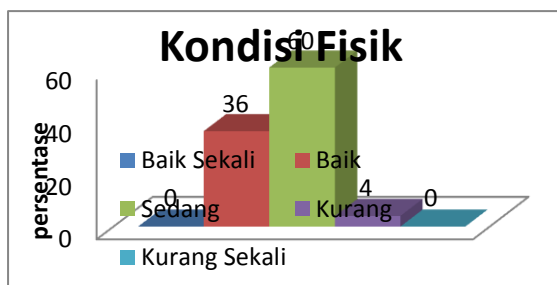
n= *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P= angka persentase

Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dapat diketahui bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 1. Digram batang kondisi pemain LPI UNY Tahun 2017

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki pemain LPI UNY masih dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi sebuah ukuran seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain LPI Sepakbola UNY dalam masa persiapan mengikuti turnamen LPI Tahun 2017. Kondisi fisik dalam kategori sedang ini dipengaruhi komponen fisik lainnya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang berkategori baik sekali yaitu kekuatan otot punggung dan kelincahan. Komponen kondisi fisik yang berkategori baik yaitu kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan. Komponen kondisi fisik yang berkategori sedang yaitu daya tahan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas dan power otot tungkai. Sedangkan komponen kondisi fisik yang berkategori kurang yaitu kekuatan otot tungkai, daya tahan otot perut dan daya tahan jantung paru. Keadaan tersebut mencerminkan tingkat kondisi fisik bagi pemain LPI UNY.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh pemain sepakbola ini untuk mampu bermain dengan baik. Memiliki kondisi fisik yang maksimal akan sangat membantu dan menentukan kualitas permainan yang ditunjukkan oleh pemain sepakbola. Menurut Sajoto (1999: 8),

kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh pemain sepakbola secara bersama-sama dengan kategori yang baik. Komponen kondisi fisik yang timpang akan membuat pemain sepakbola memiliki sisi kelemahan yang menghambat penampilan dan menjadi celah bagi lawan. Secara kinerja tim, profil kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan agar sebuah tim dapat menampilkan permainan dengan baik. Kondisi fisik yang memiliki merata dan kategori baik maka akan membantu tim untuk menunjukkan kelebihannya. Akan tetapi, kondisi fisik yang lemah akan menjadi titik lemah yang dapat dimanfaatkan oleh lawan.

Kondisi fisik pemain LPI UNY memiliki daya tahan jantung paru yang kurang. Hal ini yang akan menjadikan tim LPI UNY memiliki kekurangan yang sangat vital. Dimana permainan sepakbola membutuhkan daya tahan jantung paru yang maksimal untuk dapat bermain selama 90 menit. Keadaan ini menjadi permasalahan yang serius bagi tim LPI UNY untuk berbenah sebelum kompetisi dimulai. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa permainan sepakbola harus mampu bermain dengan beban dari diri sendiri dan mendapat gangguan dari lawan. Dengan adanya gangguan dari lawan ini maka pemain harus mampu memiliki kondisi fisik yang baik secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa bermain sepakbola tidak cukup memiliki kecepatan, daya tahan dan keterampilan mengolah bola saja tetapi harus memiliki kondisii fisik secara

menyeluruh. Bermain dengan menguasai bola secara baik harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik secara menyeluruh. Mencetak gol menjadi tujuan dalam bermain sepakbola tetapi tidak semudah yang dibayangkan dalam mencetak bola tetapi pasti mendapatkan gangguan dari lawan. Penignkatan kondisi fisik dan keterampilan ini akan mendukung dalam permainan sepakbola secara menyeluruh.

Dari data penelitian ini menjelaskan bahwa kondisi fisik terlemah ada di posisi penjaga gawang, sedangkan yang terbaik ada di posisi gelandang. Kondisi fisik menurut Depdiknas (2000: 8-10), ini di pengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut: Umur, Jenis kelamin, Genetik, Kegiatan Fisik, Kebiasaan Merokok dan faktor lain.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut: Makanan dan Gizi, Faktor Tidur dan istirahat, Faktor Kehidupan hidup sehat, Faktor lingkungan, Faktor latihan dan Olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Saran

1. Pelatih harus melakukan tindakan atas dasar hasil penelitian untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Pemain harus mampu berlatih dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi fisik secara mandiri maupun tim.
3. Untuk Para Pengurus UKM Sepakbola UNY diharapkan lebih memperhatikan pemain guna menunjang prestasi mahasiswa khususnya sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq.(2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Depdiknas.(2000).*Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY
- FIFA.(2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- . (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP – IKIP Yogyakarta.
- . (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP – IKIP Yogyakarta.