

## TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PS UNMUH JEMBER

Joni Iskandar (Universitas Muhammadiyah Jember )

E-mail: [ji7018513@gmail.com](mailto:ji7018513@gmail.com)

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas, Muhammadiyah Jember, Jl. Karimata 49, Jawa Timur, 68121, Indonesia

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Ps Unmuh Jember yang berkenaan dengan daya tahan aerobik Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Ps Unmuh Jember yang berjumlah 16 orang atlet. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran, daya tahan aerobik diukur dengan bleep tes (MFT) multi stage fitness Berdasarkan hasil yang diperoleh, menunjukkan bahwa dari 16 atlet sepak bola Ps unmuh jember di atas yang memperoleh kategori baik dengan frekuensi yaitu 6 atlet (37,15%), kategori cukup dengan frekuensi 7 atlet (43,75) kategori kurang dengan frekuensi 3 orang 18,75

**Kata Kunci** : tinjauan, kondisi fisik, VO2max

### ABSTRACT

*iskandar, joni . 2022 review of the physical condition of the players of PS Unmuh Jember Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor : (1). Ahmad Sulaiman, M.Pd. (2). Topo Yono, M.Pd.*

**Keywords:** review, physical condition, VO2max

*This research is a descriptive type of research, which aims to determine the level of physical condition of Ps Unmuh Jember players regarding aerobic endurance. The population in this study were Ps Unmuh Jember soccer players, totaling 16 athletes. Data collection was carried out by conducting tests and measurements, aerobic endurance was measured by the bleep test (MFT) multi stage fitness Based on the results obtained, it shows that of the 16 soccer athletes of Ps Unmuh Jember above who obtained a good category with a frequency of 6 athletes (37.15%), the category was sufficient with a frequency of 7 athletes (43.75), the category was less with a frequency of 3 people 18.75%*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya AFF SUZUKI CUP dimana Indonesia dan Vietnam menjadi tuan rumah. Setiap Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. Menurut Djezed dan Darwis (1985:5) “unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan”. Sedangkan menurut Lutan (1991:234) “kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan”. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis didalam peningkatan kemampuan teknik dan mental Syafruddin (1999:13) “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Dilihat dari segi permainan PS UNMUH (Universitas Muhammadiyah) Jember yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain PS UNMUH Jember selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain PS UNMUH JEMBER**”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A.Muri Yusuf (2007: 83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola PS UNMUH JEMBER

## HASIL

Dari hasil penelitian di atas, banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori baik, cukup, sedang, dan kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet sepak bola Ps unmuh jember yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang atlet. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Berdasarkan hasil yang diperoleh di bab IV, menunjukkan bahwa dari 16 atlet sepak bola Ps unmuh jember di atas yang memperoleh kategori baik dengan frekuensi yaitu 6 atlet (37,15%), kategori cukup dengan frekuensi 7 atlet (43,75) kategori kurang dengan frekuensi 3 orang 18,75%

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik, diperoleh skor maksimum 33,42 ml/kg/BB/ menit tergolong kategori cukup dan skor minimum 25,33,7 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data daya tahan aerobik pemain sepakbola PS unmuh jember di kategorikan **cukup**

## SARAN

Kesimpulan-kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian tentunya memiliki manfaat terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi tim sepak bola Ps unmuh jember, khususnya pelatih dan atlet Adapun saran dengan diketahuinya tinjauan kondisi fisik pemain sepak bola Ps unmuh jember dapat disajikan sebagai berikut :

Bagi Atlet sepak bola Ps unmuh jember penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi atlet-atlet untuk persiapan mengikuti antar universitas. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik para atlitnya. Bagi atlet, sebagai masukan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina
- 2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Sekolah dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta
- Sajoto, Muchammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- (1989). *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang : EffharaDaharsa Prize

