

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi

Adief Fauza Firjatullah¹, Sukendro², Adhe Saputra³, Yonifia Anjanika⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi

e-mail: adieffauza8@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memahami bagaimanakah tingkat kondisi fisik Atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi. dalam penelitian ini sampel melakukan 3 tes kondisi fisik yaitu tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan *hexagonal obstacle*, serta tes daya tahan aerobik VO2Max. Metode yang dipergunakan yakni deskriptif kuantitatif, dimana peneliti di sini hanya melaksanakan tes kondisi fisik terhadap atlet sepakbola SSB Siginjai. Penelitian diselenggarakan dengan populasi sejumlah 18 orang di Lapangan sepakbola Persijam Kota Jambi, selanjutnya dari populasi tersebut dipilih sampel mempergunakan *total sampling*. Instrumen yang dipergunakan meliputi 3 tes kondisi fisik, diantaranya tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan *hexagonal obstacle*, tes daya tahan aerobik VO2Max. Sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan, kondisi fisik atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi berada pada kriteria baik karena setiap tes yang di berikan oleh peneliti mendapatkan hasil yang baik dengan rata-rata nilai untuk tes kecepatan lari 30 meter yakni 4,0889 detik, tes kelincahan 13,067 detik, serta tes daya tahan sebesar 46,8. Mengacu pada hasil ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik dari atlet sepakbola SSB Siginjai berada pada kriteria baik dikarenakan pada setiap tes yang telah dilaksanakan diperoleh rata- rata yang baik.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Atlet, Sepakbola, SSB Siginjai*

Abstract

The study aims to understand the level of physical condition of SSB Siginjai football athletes in Jambi City. In this study, the sample underwent 3 physical condition tests, namely a 30-meter running speed test, a hexagonal obstacle agility test, and a VO2Max aerobic endurance test. The method used is quantitative descriptive, where the researcher here only conducted a physical condition test on SSB Siginjai football athletes. The study was conducted with a population of 18 people at the Persijam football field in Jambi City, then samples were selected from the population using total sampling. The instruments used included 3 physical condition tests, including a 30-meter running speed test, a hexagonal obstacle agility test, and a VO2Max aerobic endurance test. According to the research results obtained, the physical condition of the SSB Siginjai Kota Jambi football athletes is in good criteria because every test given by the researcher got good results with an average value for the 30-meter running speed test of 4.0889 seconds, agility test 13.067 seconds, and endurance test of 46.8. Referring to these results, it can be concluded that the physical condition of the SSB Siginjai football athletes is in good criteria because in every test that has been carried out a good average is obtained.

Keywords : *Physical Condition, Athlete, Football, SSB Siginjai*

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk sebagai penting sebagai penunjang kesehatannya masyarakat. Melalui Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, diberikan sebuah kepastian secara hukum untuk para masyarakat berolahraga dalam menciptakan sebuah bangsa yang bugar, sehat, aktif, serta berprestasi (Kholik et al, 2022). Adapun program dalam membangkitkan minatnya masyarakat dalam berolahraga telah dimulai semenjak seseorang masuk di taman kanak-kanak. Sebagai perwujudan dari GBHN Keolahragaan tersebut diperlukan sarana dan prasarana serta program dan pembinaan ahli dalam bidang olahraga (Hari Amirullah R., dalam Zubaida dkk, 2022). Mengacu dari pasal 45 Undang-Undang Sistem Keolahragaan

Nasional, terdapat hingga enam tujuan dari sebuah pelaksanaan kejuaraan olahraga (Zubaida dkk, 2022), yang diantaranya: 1). Memasyarakatkan Olahraga, 2). Menjaring bibit atlet, 3). Meningkatkan kesehatan dan kebugaran, 3). Meningkatkan prestasi, 4). Memelihara persatuan dan kesatuan bangsa, serta 5). Meningkatkan ketahanan nasional.

Terdapat beragam olahraga di Indonesia, khususnya di wilayah Kota Jambi seperti Sepakbola, Tenis Meja, Bulu Tangkis, Bola Basket, Bola Voli, serta sejenisnya. Namun dari beragam olahraga tersebut, sepak bola merupakan yang paling disukai. Situasi ini dibuktikan dari banyaknya masyarakat yang menyukainya baik dengan memainkannya langsung maupun sebagai penonton, dari mulai anak-anak hingga lanjut usia, baik di wilayah perkotaan maupun di desa. Alasan mengapa mereka menyukai sepakbola juga bermacam, dari sebatas berolahraga, mengisi waktu luang, hingga yang berkeinginan untuk meraih prestasi di dalamnya. Seiring waktu, jenis olahraga ini memperoleh beberapa perubahan, dari aturan permainan dan pertandingan, kelengkapan pemain, perlengkapan lapangan, dan dalam hal wasit. Semuanya dilakukan supaya sepakbola bisa semakin digemari, dinikmati, dan menjadi sebuah tontonan ataupun suguhan yang menarik bagi masyarakat. Terlebih untuk wasit karena sebuah pertandingan bisa berlangsung secara baik dan sesuai dengan persyaratan karena keberadaan wasit dalam pertandingan tersebut.

Sepak bola termasuk sebagai olahraga dengan banyak gerakan yang mengharuskan bermacam taktik, teknik, serta keterampilan dari pemain, selain juga membutuhkan kondisi tubuh yang prima (Wahyu & Susanto, 2022). Kemudian dalam sepak bola juga dituntut kreativitas dalam merancang teknik, kepercayaan terhadap kemampuan diri, serta keberanian dalam bertindak. Sepak bola ini termasuk sebagai permainan yang dilaksanakan berkelompok, dengan melibatkan bermacam unsur termasuk fisik, mental, taktik, serta teknik (Arridho et al, 2021). Sehingga bisa dipahami sepak bola merupakan sebuah permainan yang dilaksanakan oleh dua regu, yang masing-masing memiliki 11 pemain, melibatkan unsur teknik, fisik, mental, serta taktik, yang dilaksanakan dengan memperebutkan dan menendang sebuah bola untuk memasukkannya pada gawang lawan, sekaligus menjaga gawang sendiri agar tidak dibobol lawan sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan (Saharullah, 2024).

Tanpa didukung kondisi fisik yang mumpuni, seorang pemain akan kesulitan mengikuti tempo permainan yang tinggi, mudah mengalami kelelahan, dan rentan terhadap cedera, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil tim secara keseluruhan (Saharullah & Hasyim, 2022). Kondisi fisik yakni bagaimanakah fisik dari seseorang di waktu tertentu dalam melaksanakan sebuah pekerjaan yang akan membebani tubuhnya (Weda, 2021). Kondisi seseorang bisa dinyatakan baik bila dirinya bisa melaksanakan suatu pekerjaan yang diberikan terhadap dirinya ataupun yang ingin ia lakukan tanpa merasakan lelah secara berlebihan. Kondisi fisik yang baik menjadi persyaratan untuk seluruh usaha dalam meningkatkan prestasi atlet, hingga dinyatakan sebagai landasan ataupun dasar dari sebuah olahraga yang berprestasi (Arridho et al, 2021). Sesuai dengan sejumlah pandangan ini, bisa dipahami kondisi fisik yakni seluruh kemampuan jasmani yang akan menjadi penentu prestasi dengan realisasinya dilaksanakan sesuai kemampuan pribadinya seseorang.

Proses latihan kondisi olahraga merupakan sebuah proses yang perlu dilaksanakan secara berhati-hati, penuh waspada, dan sabar terhadap pemain (Dawud & Hariyanto, 2020). Sehingga melalui latihan yang telah dilakukan berulang-kali, dengan intensitas yang ditambah sedikit demi sedikit, maka pemain lama-kelamaan akan lebih terampil, lincah, serta berhasil guna. Kemudian sesudah pemain meraih kondisi yang baik dalam menjalani musim pertandingan selanjutnya, latihan itu tetap harus diteruskan hingga musim yang berdekatan dengan perlombaan, walaupun tidak terlalu insentif seperti seharusnya, dengan maksud agar tingkat kondisi fisiknya pemain terjaga dalam musim-musim itu.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan tempat berlatih yang banyak ditemui di Indonesia, dari mulai SSB profesional sampai dengan SSB yang ditujukan untuk anak sekolah dasar (Fathurrozi et al, 2022). Melalui adanya SSB ini diharap bisa menghasilkan banyak atlet sepak bola dengan kualitas tinggi. SSB Siginjai Kota Jambi merupakan salah satu dari klub sepakbola di Kota Jambi yang diakui PSSI Pengurus Cabang (Pencab) Kota Jambi. SSB ini dibentuk oleh Ucok Siregar (Dermawan Siregar) sebagai mantan atlet sepakbola Jambi dari tahun 80 hingga 90-

an pada 22 Februari 2010. Penamaan Siginjai tersebut diperoleh dari sejarahnya Jambi, yakni sebuah Keris Siginjai sebagai senjata pusaka Negeri Jambi dalam era kerajaan Melayu. Pembentukan SSB Siginjai ini diawali dengan adanya perubahan zaman yang cenderung membuat rasa khawatir, khususnya untuk para anak muda supaya mereka terhindar dari hal yang negatif. SSB Siginjai sendiri bermarkas di Stadion Persijam Kota Jambi.

SSB Siginjai Kota Jambi memiliki beberapa prestasi, beberapa diantaranya: 1) ditahun 2018, SSB Siginjai berhasil mewakili Provinsi Jambi ke Final Regional DKI Jakarta, 2). SSB Siginjai Jambi di tahun 2020 menyumbangkan empat anak didik agar dilatih di SSB Bina Sentra Cirebon oleh Indra Sjafri, 3.) Di tahun 2023 SSB Siginjai mewakili Provinsi Jambi di Piala Soeratin U-13 Prestasi SSB Siginjai Kota Jambi. Melalui kondisi fisik yang prima dan mumpuni, seorang pemain bisa mengimplementasikan strategi, taktik, teknik, serta cara bermain yang memiliki keterkaitan diantara sebuah komponen terhadap komponen lainnya. Artinya untuk bisa memainkan sepakbola secara baik, pemain diharuskan mampu menguasai faktor fisik serta keterampilan mendasar dalam sepak bola. Sesuai dengan pengamatan terhadap turnamen yang SSB Siginjai ikuti pada tahun 2024 di Piala Soeratin, terjadi penurunan prestasi pada pemain sepakbola tersebut. SSB Siginjai Kota Jambi kalah dalam laga Piala Soeratin U-13 melawan DKI dengan Skor 0-8, hal ini membuat prestasi SSB Siginjai mengalami penurunan prestasi.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif, dimana dilaksanakan untuk mengungkap suatu hal dengan sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang dilaksanakan tanpa maksud untuk membuktikan kebenaran sebuah hipotesis, dimana sebatas menggambarkan suatu keadaan, gejala, maupun variabel dengan apa adanya (Ramdan, 2021). Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet sepak bola SSB Siginjai Kota Jambi U 16 tahun, yang jumlahnya sebanyak 18 orang. Data yang peneliti peroleh dari pelaksanaan pengukuran dan tes terhadap subyek diantaranya menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani kecepatan lari 30 meter, *Hexagonal Obstacle* dan daya tahan aerobik Vo2Max.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan melalui tes kebugaran jasmani kecepatan lari 30 meter, *Hexagonal Obstacle* dan daya tahan aerobik Vo2Max terhadap subjek, hasil yang diperoleh bisa serta dideskripsikan dengan:

Kecepatan Lari 30 Meter

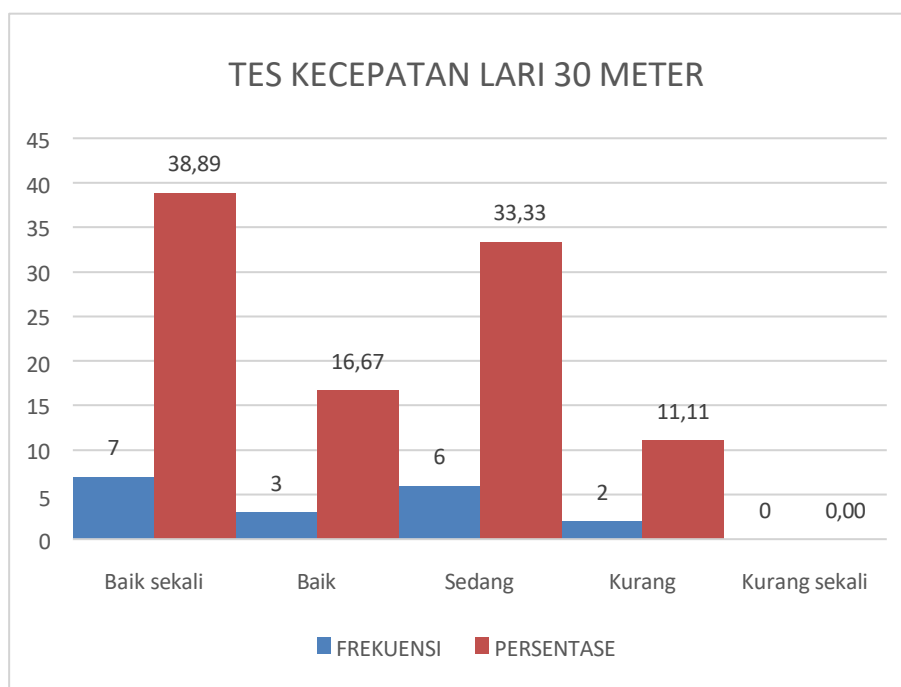
Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan sampel sebanyak 18 atlet SSB Siginjai dengan melihat hasil tes kecepatan lari 30 meter pada tabel yang telah dijabarkan dibawah:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	<4.0	7	38,89
Baik	4.2 - 4.0	3	16,67
Sedang	4.4 – 4.3	6	33,33
Kurang	4.6 – 4.5	2	11,11
Kurang Sekali	>4.6	0	0,00
JUMLAH		18	100

Berdasarkan hasil tes pada tabel di atas untuk kecepatan lari 30 meter yang dilakukan oleh 18 atlet sepakbola SSB siginjai Kota Jambi maka di dapat pada kategori Kurang sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% kemudian pada kategori sedang sebanyak 6 atlet dengan persentase sebesar 33,33% berikutnya lagi pada kategori baik sebanyak 3 atlet dengan persentase sebesar 16,67% kemudian pada kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 28,89% dengan demikian pada tes kecepatan lari 30 meter dapat di pahami bahwa hasil yang di dapat pada kategori baik sekali karena setiap atlet sepakbola harus memiliki kecepatan lari untuk memungkinkan melakukan dribbling untuk menghindari lawan

dengan menggunakan kecepatan. Dari hasil pada tabel diatas dapat dilihat dalam bentuk histogram dibawah:



Gambar 1. Histogram Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter

Tes Kelincahan (*Hexagonal Obstacle*)

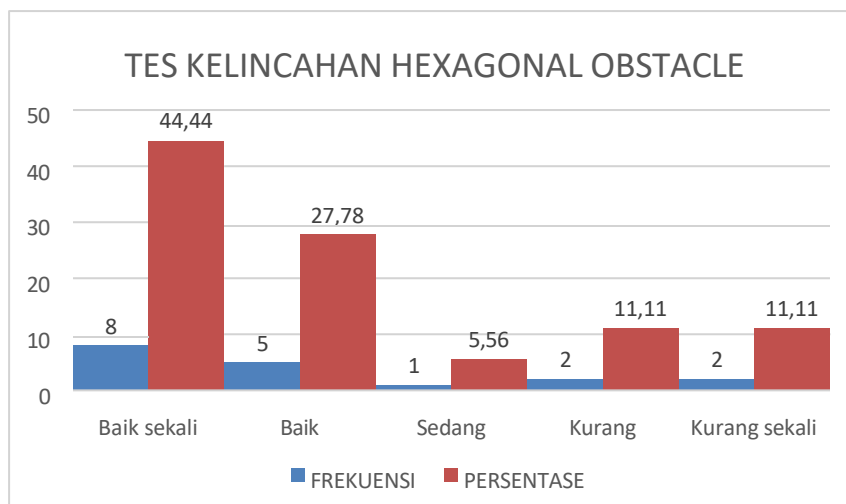
Tes kelincahan (*Hexagonal Obstacle*) dilakukan untuk melihat kelincahan atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 18 atlet dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (*Hexagonal Obstacle*)

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	<11.2	8	44,44
Baik	11.2 – 13,3	5	27,78
Sedang	13.4 – 15.5	1	5,56
Kurang	15.6 – 17.8	2	11,11
Kurang sekali	>17.8	2	11,11
JUMLAH		18	100

Berdasarkan dari hasil tabel yang telah di jabarkan yang dilakukan oleh 18 atlet SSB Siginjai Kota Jambi maka di dapat kategori kurang sekali dengan frekuensi sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% kemudian pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% berikutnya pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 1 atlet dengan persentase sebesar 5,56% berikutnya lagi pada kategori baik sebanyak 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% selanjutnya pada kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 8 atlet dengan persentase sebesar 44,44%.

Dengan demikian hasil tes kelincahan *hexagonal obstacle* pada kategori baik sekali karena unsur dari kebugaran jasmani pada seorang pemain sepakbola ialah kelincahan karena dengan adanya kelincahan setiap pemain sepakbola dapat melakukan permainan dan maksimal. Dari hasil tersebut dapat dilihat melalui diagram dibawah:



Gambar 2. Histogram Tes Kelincahan *Hexagonal Obstacle*

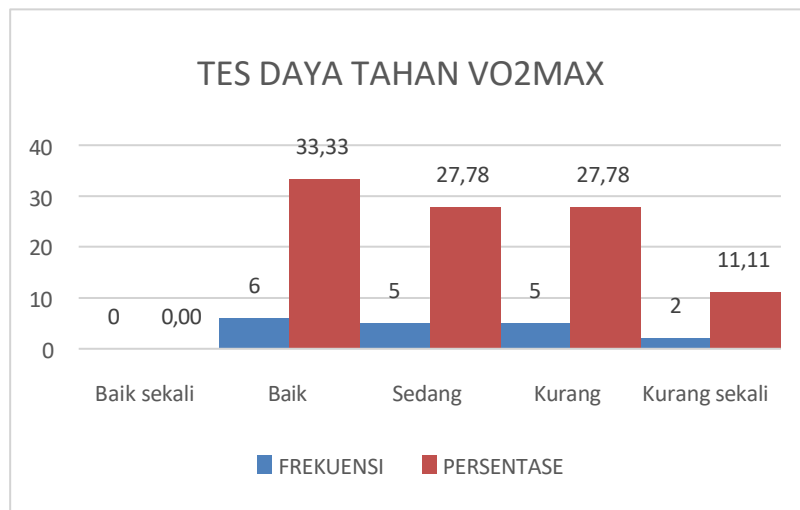
Tes Daya Tahan Aerobik (VO2Max)

Tes daya tahan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan bleep tes untuk melihat VO2Max yang di berikan kepada 18 atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi tes ini menggunakan ketukan nada dengan jarak lari sepanjang 20 meter. Berikut ini tabel hasil distribusi frekuensi tes daya tahan aerobik VO2Max:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Aerobik VO2Max

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	> 55.9	0	0,00
Baik	51.0 - 55.9	6	33,33
Sedang	45.2 – 50.9	5	27,78
Kurang	38.4 – 45.1	5	27,78
Kurang Sekali	< 38.3	2	11,11
JUMLAH		18	100

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa pada kategori kurang sekali dengan frekuensi 2 atlet dengan persentase sebesar 11.11% kemudian pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% berikutnya pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% selanjutnya pada kategori baik dengan frekuensi sebesar 6 atlet dengan persentase sebesar 33,33%. Dengan demikian dapat di pahami bahwa daya tahan aerobik VO2Max pada atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi pada kategori baik karena setiap pemain sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik karena daya jelajah pemain sepakbola sangat membutuhkan daya tahan VO2Max. Berikut ini hasil tes daya tahan VO2Max dalam bentuk diagram:



Gambar 3. Histogram tes daya tahan VO2Max

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan jumlah atlet sebanyak 18 orang pada SSB Siginjai Kota Jambi pada saat melakukan tes kecepatan, kelincahan dan daya tahan dapat di jabarkan sebagai berikut. Pada tes kecepatan lari 30 meter pada kategori Kurang sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% kemudian pada kategori sedang sebanyak 6 atlet dengan persentase sebesar 33,33% berikutnya lagi pada kategori baik sebanyak 3 atlet dengan persentase sebesar 16,67% kemudian pada kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 28,89%. Kemudian pada tes kelincahan menggunakan *hexagonal obstacle* kategori kurang sekali dengan frekuensi sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% kemudian pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 11,11% berikutnya pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 1 atlet dengan persentase sebesar 5,56% berikutnya lagi pada kategori baik sebanyak 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% selanjutnya pada kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 8 atlet dengan persentase sebesar 44,44%. Berikutnya pada tes daya tahan VO2Max pada kategori kurang sekali dengan frekuensi 2 atlet dengan persentase sebesar 11.11% kemudian pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% berikutnya pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 5 atlet dengan persentase sebesar 27,78% selanjutnya pada kategori baik dengan frekuensi sebesar 6 atlet dengan persentase sebesar 33,33%.

Maka dengan demikian dapat di pahami bahwa seluruh komponen kondisi fisik sangat berguna namun untuk pemain sepakbola kondisi fisik yang lebih menjadi fokus utama yaitu kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Apabila seorang atlet sepakbola tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka pada saat permainan akah tidak maksimal begitu juga sebaliknya apabila seorang atlet sepakbola memiliki kondisi fisik yang baik maka setiap permainan yang dilakukannya akan terasa maksimal. Kondisi fisik ini juga memiliki keterkaitan dengan olahraga sepakbola jika salah satu komponen tersebut terdapat kekurangan maka seorang atlet akan dengan mudah di rebut bolanya saat dalam pertandingan sepakbola. Pada kategori usia 16 tahun atlet sepakbola masih dalam usia pembinaan oleh karena itu seorang pelatih dapat membuatkan program latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik dari atlet usia 16 tahun tersebut karena semua komponen kondisi fisik akan terbentuk dari usia dini sehingga seorang atlet akan menjadi lebih maksimal ketika meraka melakukan pertandingan sepakbola dengan performa terbaik mereka dan juga tidak akan merasa cepat letih saat melakukan pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pada kondisi fisik atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi pada kategori baik karena setiap tes yang di berikan oleh

peneliti mendapatkan hasil yang baik dengan nilai rata-rata setiap tes yaitu tes kecepatan lari 30 meter sebesar 4,0889 detik kemudian rata-rata nilai kelincahan sebesar 13,067 detik berikutnya tes daya tahan dengan rata-rata nilai sebesar 46,8. Oleh karena itu hasil yang di dapatkan oleh 18 atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi dapat di kategorikan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Fathurrozi, H., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2022). Upaya Meningkatkan Kualitas Shooting Sepakbola Menggunakan Variasi Latihan Bagi Siswa Usia 8-12 Tahun di SSB Mitra Tunas Muda Tumpang Kabupaten Blitar. *Sport Science and Health*, 4(5), 416-423.
- Kholik, A. Membangun Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Filsafat Ilmu dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 53.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- SAHARULLAH, S. (2024). MANAJEMEN PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAKBOLA.
- Saharullah, S., & Hasyim, H. (2022). MELATIH SEPAKBOLA: Berdasarkan Kelompok Umur.
- Wahyu, A. I., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43-52.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Zubaida, I., Abi Fernanda, R., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 15-21.