

## KONDISI FISIK SEPAK BOLA SSB TUNAS MUDA MEDAN

Oleh,

Rima Mediyana Sari<sup>1</sup>, Pandi Kurniawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: [pandikurniawan7733@gmail.com](mailto:pandikurniawan7733@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Tunas Muda Medan Tahun 2018. Lokasi penelitian ini berada di pasar v desa Helvetia. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan April - Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Tunas Muda Medan yang berusia 14-16 tahun yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Tunas Muda Medan dengan menggunakan teknik total sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk atlet sepak bola. Hasil penelitian ini menunjukkan dari ke empat komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu Daya Tahan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori yang bervariasi dimana 2 komponen kondisi yaitu : Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lengan berada dalam kategori Sedang, sementara 2 komponen kondisi fisik yang lain yaitu : Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori Sangat Kurang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Survey Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018. kesimpulan bahwa latihan kondisi fisik di SSB Tunas Muda Medan belum terlalu intensif ini terlihat dari 4 komponen kondisi fisik yang telah dilakukan tes dan pengukuran, 2 komponen kondisi fisik daya tahan dan kekuatan otot lengan dalam kategori sedang, sementara yang lebih memprihatinkan lagi ada pada komponen kondisi fisik kekuatan otot tungkai dan kecepatan yang secara rata-ratanya dalam kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** Kondisi fisik sepak bola, SSB Tunas Muda Medan

### A. PENDAHULUAN

Sepak bola menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan sepak bola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan sepak bola. Menjamurnya permainan sepak bola telah merambah ke semua daerah di tanah air, tidak hanya di daerah perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga sering memainkan olahraga sepak bola. Selain itu, sepak bola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

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. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. 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 kemasukan bola.

Dari dua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area kotak penalti. Setiap regu/ tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam Laws of the Game FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih dari 12 cm (5 inci).

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10

yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan..gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik penalty berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. 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. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) *power* dan, (7) daya tahan jantung paru. Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepak bola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepak bola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepak bola 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. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Dalam perkembangannya SSB Tunas Muda menjadi salah satu SSB yang berprestasi di kota Medan. Ini dapat dilihat dari beberapa kejuaraan yang dimenangkan

---

oleh SSB Tunas Muda. Hal ini tidak terlepas dari peran pengurus pelatih dan *official* dalam melakukan pembinaan bagi atletnya untuk peningkatan prestasi. Berikut ini adalah daftar prestasi SSB Tunas Muda.

Sedangkan untuk prestasi individu, SSB Tunas Muda telah banyak meloloskan atletnya untuk mewakili tim sepak bola sumut untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional seperti PON, PORWIL, PORKOT serta beberapa kejuaraan tingkat daerah mewakili kota Medan seperti PIALA SOERATHIN dan Klub Daerah (PSMS, PSDS, PS. KWARTA). Dari hasil wawancara, diketahui pula bahwa atlet-atlet SSB Tunas Muda yang memperkuat tim sepak bola sumut selalu menjadi pemain inti dalam setiap pertandingan.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini telah dilakukan di lapangan sepak bola SSB Tunas Muda Medan yang beralamatkan di Pasar VII Desa Helvetia Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Medan usia 14-16 tahun yang berjumlah 20 orang.

Adapun metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambar dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya (Sukardi, 2003:157).

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif 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).

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **1. HASIL PENELITIAN**

#### **a. Daya Tahan.**

Pengukuran Daya Tahan dilakukan dengan menggunakan *Blepp tes*, dari hasil tes diperoleh:

Tabel 1  
Data Hasil Pengukuran Daya Tahan.

| No. | Indikator | Jumlah | Persentase | Kategori |
|-----|-----------|--------|------------|----------|
| 1   | 45 – 50   | 2      | 10%        | Baik     |
| 2   | 38 – 44   | 18     | 90%        | Sedang   |
|     | Total     | 20     | 100%       |          |

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 yang berjumlah 20 orang diperoleh skor yaitu : 2 orang atlet dalam kategori *Good*/Baik (10%), sedangkan 18 orang atlet termasuk dalam kategori *Fair*/Sedang (90%), dapat disimpulkan atlet SSB Tunas Muda Medan memiliki daya tahan dalam kategori sedang.

b. Kekuatan Otot Lengan

Pengukuran kekuatan otot menggunakan tes *Push up* dari hasil pengukuran diperoleh :

Tabel 2  
Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

| No. | Indikator | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|-----|-----------|-----------|------------|----------|
| 1   | 29 – 37   | 3         | 15%        | Baik     |
| 2   | 20 – 28   | 14        | 70%        | Sedang   |
| 3   | 12 – 19   | 3         | 15%        | Kurang   |
|     | Total     | 20        | 100%       |          |

Dari Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet, kekuatan otot lengan Atlet SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 yaitu : 3 orang (15%) dalam kategori Baik, 14 orang (70%) dalam kategori Sedang dan 3 orang (15%) dalam kategori Kurang, dapat disimpulkan kekuatan otot lengan SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 dalam kategori Sedang.

c. Kekuatan Otot Tungkai

Pengukuran Kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*. Dari hasil tes pengukuran diperoleh :

Tabel 3  
Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

| No. | Indikator | Frekuensi | Persentase | Kategori      |
|-----|-----------|-----------|------------|---------------|
| 1   | 146 – 214 | 4         | 20%        | Kurang        |
| 2   | 77 – 145  | 16        | 80%        | Kurang Sekali |
|     | Total     | 20        | 100%       |               |

Dari Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet, kekuatan otot tungkai atlet SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 yaitu : 4 orang atlet dalam kategori Kurang (20%) dan 16 orang atlet dalam kategori Kurang Sekali (80%), maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai (*Leg Dynamometer*) dalam kategori Kurang Sekali.

#### d. Kecepatan

Pengukuran kecepatan menggunakan lari 30 M. Dari hasil tes pengukuran diperoleh :

Tabe 4  
Data Hasil Pengukuran Kecepatan (*Lari 30 M*).

| No. | Indikator | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|-----|-----------|-----------|------------|----------|
| 1   | 4.4 – 4.3 | 3         | 15%        | Cukup    |
| 2   | 4.6 – 4.5 | 4         | 20%        | Sedang   |
| 3   | >4.6      | 13        | 65%        | Kurang   |
|     | Total     | 20        | 100%       |          |

Dari Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet, kecepatan atlet SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 yaitu : 3 orang atlet dalam kategori Cukup (15%), 4 orang atlet dalam kategori Sedang (20%) dan 13 orang atlet dalam kategori Kurang (65%). Jadi dapat disimpulkan dari keseluruhan hasil tes kecepatan dalam kategori Kurang Sekali.

## 2. Pembahasan Penelitian

Daya Tahan  $V_{O2Max}$  atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 secara keseluruhan berada pada kategori Sedang, dengan perincihan 2 orang atlet dalam kategori Baik dan 18 orang atlet dalam kategori Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat daya tahan atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh seorang atlet, idealnya seorang atlet berprestasi harus berada pada kategori Baik. Daya tahan sangat dibutuhkan untuk ketahanan melakukan permainan sepak bola. Program yang cocok untuk latihan ini adalah lari selama 15 menit.

Kekuatan Otot Lenganatlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 secara keseluruhan berada pada kategori Sedang. Dimana 3 orang atlet berada dalam kategori Baik, 14 orang atlet berada dalam kategori Sedang dan 3 orang atlet berada dalam kategori

Kurang. Dalam kaitannya untuk atlet sepak bola hal ini tidak terlalu buruk, namun belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh idealnya seorang atlet berprestasi, yaitu berada pada kategori Baik. Kekuatan otot lengan pada atlet juga diperlukan terutama bagi penjaga gawang yang banyak melakukan penyelamatan menggunakan tangan serta pemain-pemain lainnya untuk melakukan lemparan kedalam, selain itu kekuatan otot lengan juga dibutuhkan para pemain apabila saat berlari merebut bola ada terjadi kontak *body* diantara pemain, pemain yang melakukan kontak badan tidak langsung terjatuh atau goyang sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Program latihan yang bagus untuk latihan ini adalah *Push up* dan *Pull up*.

Kekuatan Otot Tungkai atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 secara keseluruhan dalam kategori Kurang Sekali. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai atlet SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh idealnya seorang atlet berprestasi yaitu berada pada kategori Baik. Kekuatan otot tungkai dalam permainan sepak bola dilakukan untuk menendang bola, awalan atau kejutan seorang pemain sepak bola untuk berlari serta untuk melakukan lompatan baik itu untuk penjaga gawang melompat mengambil bola di udara dan bagi pemain melakukan sundulan (*Heading*) dengan cara melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola. Program latihan yang cocok untuk melatih kekuatan otot tungkai dengan latihan *Plyometric* dimana latihan ini memfokuskan kepada peningkatan otot tungkai dengan bentuk latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Kecepatan atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 secara keseluruhan berada pada kategori Kurang Sekali, dengan rincihan 3 orang atlet dalam kategori Sedang, 4 orang atlet dalam kategori Kurang dan 13 orang atlet dalam kategori Kurang Sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018 belum mencapai standart minimal dengan kategori Baik bahkan terbilang Sangat Buruk dalam hasil tes yang dilakukan. Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan lari start untuk mengejar bola serta menggiring bola saat berlari, kecepatan merupakan komponen yang terbilang penting karena dengan kecepatan yang bagus pemain dapat melakukan akselerasi saat melakukan penyerangan dan juga dalam bertahan. Program latihan yang cocok untuk ini adalah dengan melakukan tes tes lari 30 meter dalam setiap sesi latihan dan pelatih melakukan catatan sehingga pelatih dapat

mengetahui peningkatan kecepatan atlet, selama ini pelatih hanya memberikan latihan ringan dengan latihan lari sekedarnya saja.

Jika disimpulkan perkomponen kondisi fisik, secara jelas terlihat dimana 2 komponen fisik yaitu: Kekuatan otot tungkai dan kecepatan berada pada kategori Kurang Sekali, sementara 2 komponen lain yaitu : Daya tahan dan kekuatan otot lengan berada dalam kategori Sedang. Dari hasil data tes pengukuran ini, peneliti menyimpulkan bahwa selama ini yang menjadi masalah terbesar Tunas Muda Medan untuk meraih prestasi adalah lemahnya kondisi fisik dari setiap pemainnya yang berada di kisaran usia 14-16 tahun, dikarenakan program latihan selama ini yang diberikan oleh pelatih tidak terlalu fokus kepada kemampuan kondisi fisik atlet melainkan lebih banyak memberikan latihan teknik saja. Hal ini dinyatakan oleh peneliti berlandaskan dari yang dikemukakan oleh Sajoto (1999:12) bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi adalah terpenuhinya faktor kondisi fisik”, hasil tes pengukuran yang dilakukan pada atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018. Untuk itu diharapkan kepada pelatih agar lebih memperhatikan dan meningkatkan frekuensi serta intensitas latihan terutama dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan karena berdasarkan hasil survey kedua komponen kondisi fisik tersebut berada dalam kategori “Kurang Sekali” ini menjadi perhatian bagi pelatih karena komponen-komponen kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola.

Sementaraberdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik yang telah di konversikan dari ke 4 komponen kondisi fisik, atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018, melalui tes pengukuran survey kondisi fisik atlet sepak bola Tunas Muda Medan Tahun 2018, maka di peroleh hasil rata-rata dari keseluruhan 20 atlet, yakni 1 orang pada kategori Sedang dan 19 orang berada dalam kategori Kurang. Dapat disimpulkan bahwa : Survey Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 berada dalam kategori “Kurang”.

Kondisi fisik dari setiap pemainnya yang berada di kisaran usia 14-16 tahun, berada dalam kategori “Kurang” ini dikarenakan program latihan selama ini yang diberikan oleh pelatih tidak terlalu fokus kepada kemampuan kondisi fisik atlet melainkan lebih banyak memberikan latihan teknik saja. Untuk itu diharapkan kepada pelatih agar lebih memperhatikan dan meningkatkan frekuensi serta intensitas latihan terutama dalam meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga tidak mungkin untuk dapat meraih prestasi



yang lebih baik lagi apabila kondisi fisiknya belum mencapai batas kategori “Baik” dalam ketentuan idealnya seorang atlet sepak bola yang berprestasi

#### D. KESIMPULAN

1. Daya tahan atlet sepak bola Tunas Muda Medan dalam kategori sedang.
2. Kekuatan otot lengan atlet sepak bola Tunas Muda Medan dalam kategori sedang.
3. Kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Tunas Muda Medan dalam kategori kurang sekali.
4. Kecepatan lari 30 meter atlet sepak bola Tunas Muda Medan dalam kategori kurang.

#### Daftar Fustaka

- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolah raga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendiknas. (2010). *TKJII*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Lestari, Wahyu. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak bola sejati pratama Progo Sumatera Utara*. Skripsi. FIK UNIMED.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Sofyan, Herminanto. 2007. *Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Bidang Kejuruan*. Cakrawala Pendidikan Yogyakarta: LPM UNY.
- Sudjiono, Anas. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.