

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
GENERASI MUDA GANTING (GMG) KELOMPOK UMUR-15
KOTA PADANG PANJANG**

JURNAL



**OLEH :
GANJAR PURNAMA SASMITA
55839/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN JURNAL

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
GENERASI MUDA GANTING (GMG) KELOMPOK UMUR-15
KOTA PADANG PANJANG**

Nama : Ganjar Purnama Sasmita
Nim / Bp : 55839/2010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2015

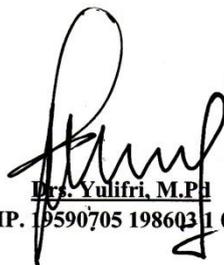
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP : 195912311 988031 019

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198603 1 002

“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GENERASI MUDA GANTING (GMG) KELOMPOK UMUR-15 KOTA PADANG PANJANG”

Oleh: Ganjar Purnama Sasmita
55839/2010

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi dan pengamatan peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang, hal ini terlihat saat mengikuti uji coba dan pertandingan. Terlihat pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*. Data yang diperoleh yaitu Daya Tahan dengan *Beep Test*, Kecepatan dengan *lari 30 meter* dan kelincahan dengan *Zig-zag Run Test*. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Tinjauan daya tahan yang dominan dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang adalah 34 - 42 tergolong kategori sedang (60%), 2), Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang adalah 4,35 – 4,72 tergolong kategori sedang (40%), Tinjauan kelincahan yang dominan dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang adalah 7,90 – 8,90 tergolong kategori kurang (50%).

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan dilain hal dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati.

Perkembangan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Faktor-faktor diatas tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik, juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik dimasyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola.

Pembinaan olahraga sepakbola telah dilakukan oleh PSSI bekerja sama dengan DIKNAS untuk mendirikan DIKLAT sepak bola dan SSB di beberapa provinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepak bola. Klub-klub dan SSB-SSB yang ada di masing-masing daerah diharapkan melahirkan pemain yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat. Saat ini sekolah sepakbola kebanyakan memiliki banyak siswa, hal ini merupakan fenomena yang baik mengingat sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain yang berkualitas.

Beberapa komponen Kondisi Fisik yang diamati dalam penelitian ini adalah:

1. Daya Tahan

Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:33) daya tahan adalah suatu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

2. Kecepatan (*speed*)

Salah satu elemen yang penting dari kondisi fisik adalah kecepatan, secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan proses sistem persyarafan dan otot-otot yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43) mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi.

3. Kelincahan (*Agility*)

Dalam permainan sepakbola salah satu komponen fisik yang dibutuhkan, terutama dalam melakukan dribbling atau mengiring bola adalah kelincahan. Menurut pendapat Arsil, (2000:60) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah arah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

TUJUAN PENULISAN

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda gantung (GMG) kelompok umur-15 Kota Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda gantung (GMG) kelompok umur-15 Kota Padang Panjang.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda gantung (GMG) kelompok umur-15 Kota Padang Panjang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Lehman dalam 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 atau digambarkan tentang kondisi fisik pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda gantung (GMG) kelompok umur 15 Kota Padang Panjang.

Tempat Penelitian di Lapangan gunung sejati Kota Padang Panjang, dan sample penelitian adalah pemain ssb Generasi Muda Ganting Kelompok Umur 15 sendiri Yang berjumlah 20 orang.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan Tes:

1. Daya Tahan

Sebagaimana yang dijelaskan Ismana dalam Rizki, (2007:39) bahwa untuk mengukur kemampuan konsumsi oksigen maksimal (VO_2 Max) seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes multi tahap (LMT) atau *Bleep tes*. LMT adalah tes yang dilakukan dengan cara bolak balik sejauh 20 meter (seminar dan widya karya nasional olahraga dan kesegaran jasmani).

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, seperti sepakbola. Semabagai dikemukakan oleh FOK dalam Arsil (1988) bentuk tes kecepatan yaitu lari sprint 30 meter

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat. untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang dilakukan adalah Zif-zag Run Tes

PEMBAHASAN DAN HASIL

Deskriptif data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan urutan pada pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskritif dengan tabulasi frekwensi. Adapun variabel-variabel yang diteliti tersebut adalah sebagai berikut

1. DayaTahan

Daya tahan diukur dengan menggunakan *Bleep test*. Berdasarkan hasil daya tahan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang, diperoleh nilai tertinggi 43,0 dan nilai terendah adalah 28,9, dengan rata-rata 36,06 dan standar deviasi 4,40. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dibuatkan tabel distribusi frekwensi sebagai berikut:

No	Kategori	Kelas Interval	Frekwensi Absolut (Fa)	Frekwensi Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	> 53	-	-
2	Baik	43-52	1	5
3	Sedang	34-42	12	60
4	Kurang	25-33	7	35
5	Kurang Sekali	< 24	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 20 orang pemain, ternyata sebanyak 1 orang pemain (5%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 43-52, kemudian sebanyak 12 orang pemain (60%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 34-42, dan sebanyak 7 orang pemain (35%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 25-33.

2. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari *Sprint* 30 meter. Berdasarkan hasil kecepatan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang, diperoleh nilai tertinggi 5,87 dan nilai terendah adalah 4,25, dengan rata-rata 4,72 dan standar deviasi 0,40. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dibuatkan tabel distribusi frekwensi sebagai berikut:

No	Kategori	Kelas Interval	Frekwensi Absolut (Fa)	Frekwensi Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	3,58 – 3,91	-	-

2	Baik	3,92 – 4,34	5	25
3	Sedang	4,35 – 4,72	8	40
4	Kurang	4,73 – 5,11	5	25
5	Kurang Sekali	5,12 – 5,50	2	10
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 20 orang pemain, ternyata sebanyak 5 orang pemain (25%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3,92 - 4,34, kemudian sebanyak 8 orang pemain (40%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,35 – 4,72, lalu sebanyak 5 orang pemain (25%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,73 – 5,11, dan 2 orang pemain lagi (10%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 5,12 – 5,50.

3. Kelincahan

Kelincahan diukur dengan menggunakan *Zig- Zag Run Test*. Berdasarkan hasil kelincahan pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang, diperoleh nilai tertinggi 8,72 dan nilai terendah adalah 6,55 dengan rata-rata 7,88 dan standar deviasi 0,64. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dibuatkan tabel distribusi frekwensi sebagai berikut:

No	Kategori	Kelas Interval	Frekwensi Absolut (Fa)	Frekwensi Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	< 05,60	-	-
2	Baik	5,70 – 6,70	2	10
3	Sedang	6,80 – 7,80	8	40
4	Kurang	7,90 – 8,90	10	50
5	Kurang Sekali	9,00 – 10,00	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 20 orang pemain, ternyata sebanyak 2 orang pemain (10%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 5,70 – 6,70, kemudian

sebanyak 8 orang pemain (40%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 6,80 – 7,80, dan sebanyak 10 orang pemain (50%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 7,90 – 8,90.

Pembahasan

1. DayaTahan

Rata-rata tinjauan daya tahan yang dimiliki pemain SSB GMG Kota Padang Panjang adalah 36,06 dikategorikan sedang. Artinya pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang sudah memiliki daya tahan yang sedang. Diharapkan dengan daya tahan yang dimiliki sekarang agar dapat lebih meningkatkan latihan-latihan daya tahan untuk mencapai kualitas pemain yang bagus.

2. Kecepatan

Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang 4,72 dikategori sedang. Hal ini belum maksimal untuk mencapai target individu pemain untuk mencapai prestasi maksimal.

3. Kelincahan

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang adalah 7,90 dikategorikan kurang. Artinya, kelincahan yang dimiliki pemain SSB GMG Kota Padang Panjang belum maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, Dari hasil tes kondisi Fisik pemain terlihat kondisi fisik pemain masih rendah, mengingat bahwa dalam olahraga sepakbola kondisi fisik daya tahan,

kecepatan, kelincahan adalah kondisi yang dominan dibutuhkan bagi setiap pemain dalam melancarkan permainan, maka tanpa kondisi tersebut pemain tidak akan mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola.

2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok umur-15 Kota Padang Panjang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain dengan memperbanyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, dilakukan kontiniu sehingga dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan para pemain dapat mencapai prestasi yang optimal.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan daya tahan melalui metode latihan interval, latihan lari jarak jauh, renang dan lain sebagainya, agar memiliki kondisi yang bagus.

DAFTAR PUSTAKA

Embral,Abus (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.

Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.

Ismariati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.

Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang.

Tim Pengajar Sepakbola, (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.

Fikri, Aulia, Mertin (2010). *Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribling Pemain sepakbola SSB Bumi Serambi Kota Padang Panjang*. UNP

Khairul, Ahmad, (2014). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB*. UNP