

REVIEW CONDITIONS PELATCAB CITY SOCCER ATHLETES PEKANBARU

Rizki Andrian,¹ Drs. Saripin, M.kes, AIFO, ²Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
Emile: Rizkiadrian2@gmail.com , No. Handphone: 081242882784, saripin@yahoo.com,
ardiah_juita@yahoo.com

**HEALTH PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION DEPARTMENT
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
UNIVERSITY RIAU**

***Abstrack:** This research is descriptive research, which aims to determine the physical condition (bleep test) football athlete pelatcab city of Pekanbaru. Problems that occur in the athlete both in matches and training him among them are the lack of fighting spirit and athletes both in training and matches it caused a lot of athletes who mangalami fatigue or tiredness that is not playing, not optimal technique is done in because of fatigue which naturally like, passing unfocused, shhoting are weak, lost the ball when dribbling, ball control that is less than the maximum, it is presumably because the element is not optimal endurance athletes. The purpose of this study was to assess the physical condition of athletes football pelatcab Pekanbaru city with regard to aerobic endurance or VO2Max. Populasi in this study were all athletes who totaled 18 people. Data were collected by conducting bleep test or MFT. Based on data analysis aerobic endurance or VO2max, the average owned by football athletes Pekanbaru city pelatcab 34-42 categorized enough*

Keywords : *Physical conditions, Athletes Football*

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PELATCAB KOTA PEKANBARU

Rizki Andrian,¹ Drs. Saripin, M.kes, AIFO, ²Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³

Emile: Rizkiadrian2@gmail.com , No. Handphone: 081242882784, saripin@yahoo.com,
ardiah_juita@yahoo.com

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU.

Abstrack : Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan mengetahui kondisi fisik (*bleep test*) atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru . Masalah yang terjadi pada atlet tersebut baik itu dalam pertandingan dan latihan dia antaranya yaitu kurangnya daya juang atlit baik itu dalam latihan maupun pertandingan hal ini di sebabkan banyak atlit yang mangalami rasa lelah atau capek yang bukan main, tidak optimalnya teknik yang di lakukan di karenakan kelelahan yang di alami seperti, *passing* yang tidak terarah, *shhoting* yang yang lemah, kehilangan bola saat *dribble* bola, *control* bola yang kurang maksimal, hal ini di duga karena elemen daya tahan atlit tidak optimal.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru yang berkenaan dengan daya tahan aerobic atau VO2Max.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berjumlah 18 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan bleep tes atau MFT. Dari analisis data diperoleh daya tahan aerobic atau VO2Max, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru 34-42 dikategorikan cukup.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola

PENDAHULUAN

Dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur sejahtera dan demokratis. Berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945.

Manusia sadar dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kebugaran jasmani. Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia, (Drs. Soekarjo, IM. Matuankotta, 1995:3). Dari uraian di atas, sangat jelas bahwa kegiatan olahraga selain sebagai kegiatan fisik atau prestasi juga bisa digunakan untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak jujur, pantang menyerah, berani dan sportif

Menurut Sajoto (1995:2) bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga, merupakan usaha yang benar-benar harus diperhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembiasaan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait. Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga adalah aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang (Anwar Pasu, dalam Ismaryati 1995:2).

Olahraga juga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada bab VII pada pasal 22 yang berbunyi “ pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, perantaraan, pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, ujicoba kompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan dan pengawasan”.

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2003:ix). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola di Indonesia, salah satunya adalah tim sepakbola Pelatcab Kota Pekanbaru. Sampai sekarang klub ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru. Usaha untuk tetap mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal. Dari paparan di atas maka peneliti ingin mengetahui **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PELATCAB KOTA PEKANBARU**

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan cara tes *bleep test*

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006 : 130). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola pelatcab kota Pekanbaru sebanyak 18 orang.

Menurut Arikunto (2006 : 131) mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang maka yang akan diambil/digunakan 20-25% dari keseluruhan sampel. Mengingat populasi sedikit, maka keseluruhan populasi akan dijadikan sampel (*Total sampling*). Jadi, maka dijadikan untuk pengambilan sampel adalah keseluruhan atlet sepakbola pelatcab kota Pekanbaru sebanyak 18 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes *bleep test* (henri irawadi, 2014:58) .

Setelah data sudah di dapatkan maka akan dihitung persentase dengan rumus :

$$P=f/N \times 100\% \text{ (suharsimi arikunto,2006:245)}$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi yang di cari

N : Jumlah frekuensi

100% : Nilai tetap

Menurut hendri irawadi(2014:62) analisa data setelah diperoleh rata-rata dan persentasenya, maka untuk kategori sampel digunakan nilai

Table 1. klasifikasi vo_2max pria

No	Klasifikasi	Kelompok umur				
		20-30	30-39	40-49	50-59	60-69
1	Tinggi	53 ke atas	49 ke atas	45 ke atas	43 ke atas	41 keatas
2	Bagus	43-52	39-48	36-44	34-44	31-40
3	Cukup	34-42	31-38	27-35	25-33	23-30
4	Sedang	25-33	23-30	20-26	18-24	16-22
5	Rendah	s.d 24	s.d 23	s.d 19	S,d17	s.d 15

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini telah dikumpulkan dan kemudian diolahmenurut tes *bleep tes* untuk usia 20-30 tahun sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat kondisi fisik atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru . berikut data hasil *bleep test*

No	Nama	Bleep test (vo ₂ max)	Klasifikasi
1	Sularso Abdillah	7-7 (38,8)	cukup
2	Niko Andreas	11-2 (50,3)	Bagus
3	Gusti Putra	7-3 (37,4)	Cukup
4	M. Ikhsan	12-2 (54,3)	Tinggi
5	Rafly Nasution	7-1 (36,7)	Cukup
6	Odi Farhan	9-1(40,0)	Cukup
7	Irfan Afandi	8-7 (42,1)	Cukup
8	M. Kurnia	9-10 (46,5)	Bagus
9	Rahmat Hidayat	9-10 (46,5)	Bagus
10	Harun Atmanegara	6-1 (33,2)	Sedang
11	M. Fikri	13-1 (57,5)	Tinggi
12	Zakri Fajar	7-5 (38,1)	Cukup
13	Andi Putra	9-4 (44,5)	Bagus
14	Ridho Tri Nugroho	11-4 (5,4)	Bagus
15	Naung Panggabean	10-5 (48,5)	Bagus
16	Arbi Ardani	6-3 (33,9)	Cukup
17	Reza Putra	7-2 (37,1)	Cukup
18	Teguh Ricardo	7-1 (36,7)	Cukup

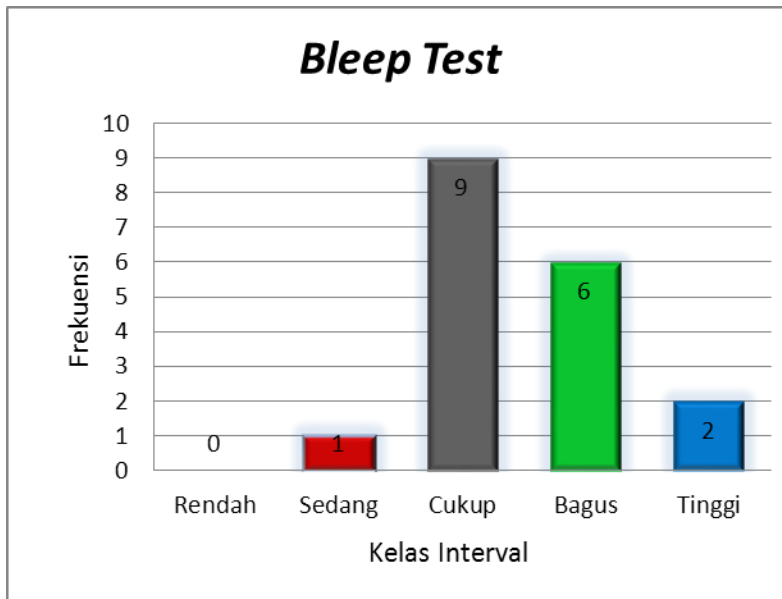
Maka data hasil penelitian akan dideskripsikan melalui uraian berikut.

Table 2. distribusi frekuensi

no	klasifikasi	Kelompok umur (20-30)	FA	Fr
1	Tinggi	53 ke atas	2	11,11 %
2	Bagus	43-52	6	33,33 %
3	Cukup	34-42	9	50 %
4	Sedang	25-33	1	5,56%
5	Rendah	s.d 24	0	0 %
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, bahwa dari 18 orang sampel terdapat 2 orang (11,11%) memiliki skor tinggi, 6 orang (33,33%) memiliki skor bagus, 9 orang (50%) memiliki skor cukup, 1 orang (5,56%) memiliki skor sedang dan 0 orang (0%) memiliki skor rendah

Dengan demikian hasil keseluruhan yang di peroleh dari tes *bleep test* bernilai 50% .Menurut Hendri irawadi(2014:62) angka ini berarti bahwa kondisi fisik atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru berkategori cukup . untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 2. Histogram *bleep test*

PEMBAHASAN

Setelah mencermati salah satu unsur kondisi fisik yaitu *bleep test*, dapatlah kita tafsirkan bahwa *bleep test* merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga. Hal ini sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama dalam hal bermain di intensitas yang tinggi dan penuh tekanan.

Seorang atlet bisa dikatakan memiliki *bleep test* yang baik apabila atlet tersebut melakukan gerakan dengan kuat dan cepat, dan juga memiliki daya juang yang tinggi. *Bleep test* adalah test yang bertujuan mengukur kapasitas aerobik dan ketahanan kardiovaskular atau disebut $VO_2\text{max}$.

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa faktor tersebut dapat mempengaruhi daya tahan yang dilakukan seorang atlet. Semakin baik *bleep test* seorang atlet maka kemungkinan semakin baik juga daya tahan pada saat bermain sepak bola. Oleh karena itu diharapkan untuk dikemudian harinya bias menjadi tolak ukur untuk para pelatih olahraga sepak bola ataupun guru olahraga untuk dapat memilih dengan baik calon – calon atlet yang akan dibinanya. Dengan adanya *bleep test* yang baik tentu akan mempermudah bagi calon atlet untuk dapat meraih suatu prestasi, agar prestasi dalam suatu cabang olahraga dapat maksimal hasilnya terutama untuk olahraga sepak bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu hasil yang di peroleh dari alat penilaian tes kondisi fisik (bleep test) atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru berkategori cukup.

B. Rekomendasi

1. Bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya, test kondisis fisik(*bleep test*) merupakan unsur penting dalam olahraga sepakbola yaitu untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet tersebut
2. Bagi atlet sepakbola pelatcab kota pekanbaru agar dapat meningkatkan kondisi fisik supaya dalam bermain tidak gampang lelah
3. Penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan acuan kepada pelatih juga atlet sepakbola pelatcab untuk meningkatkan prestasi yang baik.
4. Kepada pemerintah agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kondisi fisik dengan cara menyediakan pelatih fisik yang sudah berprestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1989 *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Buku Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Penerbit Dava Publishing
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta (Jawa Tengah)- Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Luxbacher. 2012. *Buku Sepakbola*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press
- Ismaryati. 2010. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta (Jawa Tengah)- Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)

Harsono. 2001. *latihan kondisi fisik* ,bandung , CV. Tambak Kusuma

Asril. 2000. *kondisi Fisik dan latihan*. Padang, UNP

Harsono, Eko dan Marlin, Muh. 2010, *gemar berolahraga*. Jakarta: Pusat Pembukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga; Panduan untuk pelatih olahragawan usia dini* .
Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Dan Percetakan UNS Press).

Soekatamsi. 1982 *Permainan bola besar 1(sepakbola)*. Depdiknas : Jakarta