

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET CLUB PERSATUAN SEPAK BOLA PSP PENYABUNGAN KECAMATAN MERLUNG KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT

Muspiku Rahman¹, Reza Hadinata², Grafitte Decheline³
muspikurahmanjha@gmail.com¹, reza_hadinata@unja.ac.id², grafiti@unja.ac.id³
Universitas Jambi

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan komponen fundamental dalam olahraga sepak bola yang sangat menuntut kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, serta koordinasi tubuh yang optimal. Apabila kondisi fisik pemain tidak prima, maka kemampuan mereka dalam bertanding, mempertahankan intensitas permainan, dan menghindari cedera tentu akan terganggu. Fenomena ini mengindikasikan perlunya evaluasi secara menyeluruh terhadap aspek kondisi fisik para atlet. Dengan mengetahui kondisi fisik para pemain saat ini, klub dapat menentukan langkah strategis dalam pembinaan dan pelatihan ke depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi fisik atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang kondisi fisik atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa data hasil tes berdasarkan jenis kondisi fisik atlet. Populasi dalam penelitian ini atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berjumlah 35 orang, dengan teknik pengambilan sampel memakai metode Purposive Sampling. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Pengukuran kondisi fisik terdiri dari komponen kekuatan, daya tahan jantung paru, kecepatan, kelincahan dan power otot tungkai. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data hasil pengukuran lima komponen kondisi fisik pemain sepak bola dikategorikan sesuai pedoman yang ada, kemudian dikonversi ke dalam nilai tertentu. Nilai konversi dijumlahkan dan dirata-ratakan untuk menentukan status kondisi fisik pemain berdasarkan kategori yang tersedia. Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebagian besar berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan profil kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan agar performa permainan dapat lebih optimal.

Kata Kunci: Fisik, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Atlet, Sepak Bola.

ABSTRACT

Physical fitness is a fundamental component of soccer, which demands strength, speed, endurance, agility, and optimal body coordination. If players are not in optimal physical condition, their ability to compete, maintain game intensity, and avoid injury will undoubtedly be compromised. This phenomenon indicates the need for a comprehensive evaluation of athletes' physical condition. By understanding the current physical condition of players, clubs can determine strategic steps for future development and training. The purpose of this study was to determine and describe the physical condition of athletes from the PSP Penyabungan Football Association Club, Merlung District, West Tanjung Jabung Regency. This research is expected to provide insights into the physical condition of athletes from the PSP Penyabungan Football Association Club, Merlung District, West Tanjung Jabung Regency. The research method used was a quantitative descriptive method, with data collection consisting of test results based on the type of athlete's physical condition. The population in this study was 35 athletes from the PSP Penyabungan Football Association Club, Merlung District, West Tanjung Jabung Regency, and the sampling technique used was purposive sampling. Twenty players met the criteria for this study. Physical condition

measurements consisted of strength, cardiorespiratory endurance, speed, agility, and leg muscle power. The data analysis used in this study employed quantitative descriptive analysis techniques with percentages. The data from the measurements of the five components of the physical condition of the soccer players were categorized according to existing guidelines and then converted into specific values. The converted values were summed and averaged to determine the players' physical condition status based on the available categories. The results of this study concluded that the physical condition of the athletes from the PSP Penyabungan Football Association Club, Merlung District, West Tanjung Jabung Regency, was mostly in the fair category. This indicates that the overall physical condition profile of the athletes still needs to be improved to optimize game performance.

Keywords: Physical, Strength, Speed, Agility, Athletes, Soccer.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok (Weda, 2021:187).

Salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak dimasuki bola dari tim lawan. Dewasa ini, permainan sepak bola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Hal ini didukung dengan adanya prioritas pembinaan bagi calon dan atlet sepak bola dalam bentuk pendidikan olahraga agar dapat meningkatkan dan mencapai prestasi dalam sepak bola (Muqsih 2017:59).

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Permainan sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dalam sepak bola adalah komponen yang penting dan menjadi dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola (Bahtra, 2022:140).

Kondisi fisik yang prima sangat berperan penting dalam penerapan teknik bermain sepak bola, karena menjadi dasar utama dalam peningkatan kemampuan teknis maupun mental. Kondisi fisik juga merupakan syarat utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk mencapai dan mengembangkan prestasi olahraga secara maksimal, sehingga perlu dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari setiap cabang olahraga.

Pentingnya kondisi fisik pada atlet membuat para pelatih harus mengembangkan serangkaian latihan agar performa atlet menunjukkan hasil yang terbaik. Karakter kondisi fisik dalam sepak bola sangat dibutuhkan karena merupakan salah satu acuan utama untuk menentukan peningkatan kemampuan seorang atlet. Untuk mengukur kondisi fisik atlet, terdapat beberapa komponen yang dapat diukur, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan daya ledak (Mahendra, 2023:165)

PSP Penyabungan merupakan salah satu klub sepak bola yang aktif di Kecamatan Merlung, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Klub ini memiliki peran penting dalam pembinaan bakat-bakat muda di bidang olahraga sepak bola serta menjadi representasi daerah dalam berbagai ajang pertandingan antar klub lokal. Namun, dalam dua tahun terakhir, terlihat adanya penurunan performa yang cukup signifikan dari para atlet yang

tergabung dalam klub ini.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, performa para pemain menunjukkan kecenderungan menurun, yang terlihat dari hasil pertandingan yang kurang memuaskan. Sepanjang tahun 2023, klub PSP Penyabungan hanya mampu memenangkan dua dari lima pertandingan yang diikuti, dengan dua kali mengalami kekalahan dan satu kali hasil imbang. Capaian ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2022, di mana klub berhasil memenangkan empat dari enam pertandingan. Penurunan ini tidak hanya berdampak pada hasil akhir pertandingan, tetapi juga mencerminkan adanya masalah mendasar yang perlu ditelusuri lebih lanjut.

Menurut pelatih PSP Penyabungan, beberapa pemain mengalami cedera ringan hingga sedang dalam beberapa pertandingan terakhir. Cedera ini sering terjadi saat pertandingan memasuki babak kedua, yang mengindikasikan kemungkinan turunnya daya tahan fisik para pemain. Tingginya tingkat cedera ini juga menyebabkan rotasi pemain menjadi terbatas dan mempengaruhi strategi permainan tim.

Salah satu dugaan utama atas menurunnya performa tersebut adalah kondisi fisik para atlet. Kondisi fisik merupakan komponen fundamental dalam olahraga sepak bola yang sangat menuntut kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, serta koordinasi tubuh yang optimal. Apabila kondisi fisik pemain tidak prima, maka kemampuan mereka dalam bertanding, mempertahankan intensitas permainan, dan menghindari cedera tentu akan terganggu.

Fenomena ini mengindikasikan perlunya evaluasi secara menyeluruh terhadap aspek kondisi fisik para atlet. Dengan mengetahui kondisi fisik para pemain saat ini, klub dapat menentukan langkah strategis dalam pembinaan dan pelatihan ke depan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis kondisi fisik atlet klub PSP Penyabungan, agar dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan performa dan prestasi tim secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi fisik atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan atlet club persatuan sepak bola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berjumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian ini atlet club persatuan sepak bola PSP penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat yang berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis kondisi fisik atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat Berdasarkan Kekuatan

Kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga sepak bola, karena perannya dalam menjaga stabilitas tubuh, keseimbangan, serta mendukung gerakan eksplosif seperti tendangan, heading, maupun duel fisik dengan lawan. Atlet yang memiliki kekuatan otot perut baik akan lebih mudah dalam melakukan pergerakan cepat, mengontrol bola, dan mengurangi risiko cedera.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *sit up* tertinggi atlet adalah 40 kali, sedangkan nilai terendah adalah 15 kali. Rata-rata nilai *sit up* sebesar 26 kali. Hal ini mengindikasikan adanya variasi kekuatan antar atlet yang cukup nyata, di mana sebagian atlet memiliki kekuatan yang jauh lebih baik, sementara sebagian lainnya masih berada di bawah rata-rata.

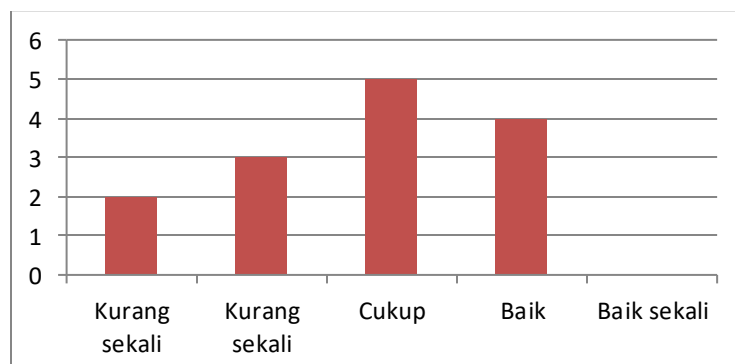
Adapun hasil tes *sit up* atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Kekuatan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Kurang sekali | 2 | 10% |
| Kurang | 3 | 15% |
| Cukup | 5 | 25% |
| Baik | 4 | 20% |
| Baik sekali | 6 | 30% |
| Total | 20 | 100% |

Hasil distribusi frekuensi tes kekuatan atlet menunjukkan bahwa mayoritas atlet PSP Penyabungan berada pada kategori Baik Sekali yaitu sebanyak 6 atlet (30%). Selanjutnya terdapat 5 atlet (25%) yang memiliki tes kekuatan dengan kategori Cukup, 4 atlet (20%) yang berada pada kategori Baik, 3 atlet (15%) pada kategori kurang dan 2 atlet (10%) pada kategori Kurang Sekali.

Adapun tampilan diagram pada hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Kekuatan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

2. Analisis kondisi fisik atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berdasarkan daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi paru untuk menyalurkan oksigen ke otot yang sedang bekerja serta mengangkat limbah dari otot tersebut. Daya tahan jantung paru dites dengan menggunakan *Beep Test* atau *Multistage Fitness Test* (MFT). Tes ini digunakan untuk menilai kapasitas aerobik atau daya tahan kardiovaskular seseorang seperti atlet sepak bola.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai $VO_2\text{Max}$ tertinggi atlet adalah 50,89 ml/kg/menit, sedangkan nilai terendah adalah 33,73 ml/kg/menit dan rata-rata $VO_2\text{Max}$ sebesar 40,59 ml/kg/menit. Hal ini mengindikasikan adanya variasi kemampuan daya tahan jantung paru antar atlet yang cukup nyata, di mana sebagian atlet memiliki kemampuan yang jauh lebih baik, sementara sebagian lainnya masih berada di bawah rata-rata

Dengan demikian, meskipun secara umum daya tahan jantung paru atlet PSP Penyabungan berada pada tingkat sedang, masih terdapat kesenjangan yang cukup lebar antar individu. Kondisi ini menegaskan pentingnya program latihan fisik yang lebih terstruktur, khususnya untuk meningkatkan kapasitas $VO_2\text{Max}$ pada atlet yang berada di bawah rata-rata, sekaligus mempertahankan bahkan meningkatkan capaian atlet yang sudah baik.

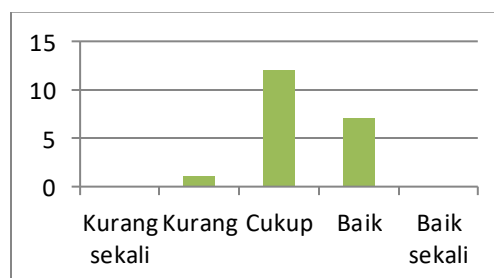
Adapun hasil tes dan daya tahan jantung paru atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Daya Tahan Jantung Paru Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Kurang sekali | 0 | 0% |
| Kurang | 1 | 5% |
| Cukup | 12 | 60% |
| Baik | 7 | 35% |
| Baik sekali | 0 | 0% |
| Total | 20 | 100% |

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas atlet PSP Penyabungan berada pada kategori Cukup yaitu sebanyak 12 atlet (60%). Selanjutnya terdapat 7 atlet (35%) yang memiliki daya tahan jantung paru dengan kategori Baik dan 1 atlet (5%) yang berada pada kategori kurang. Dengan demikian, sebagian besar atlet memiliki tingkat daya tahan yang cukup, sedangkan yang benar-benar optimal masih sangat sedikit.

Adapun tampilan diagram pada hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Daya Tahan Jantung Paru Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

3. Analisis kondisi fisik atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berdasarkan kecepatan

Tes kecepatan dilakukan dengan lari sprint sejauh 30 meter dari titik A ke B, melewati lima cone yang telah disusun. Tes dilakukan sebanyak dua kali, dan skor yang diambil adalah dari perolehan waktu terbaik para peserta. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa waktu tercepat atlet adalah 3,80 detik, sedangkan yang paling lambat adalah 5,25 detik. Rata-rata kecepatan atlet berada pada 4,65 detik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecepatan tim secara umum masih perlu ditingkatkan agar lebih banyak atlet mampu mendekati capaian terbaik (3,80 detik) dan tidak tertinggal jauh dari rekan setimnya.

Untuk melihat temuan penelitian terkait kecepatan para atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat, berikut disajikan dalam tabel:

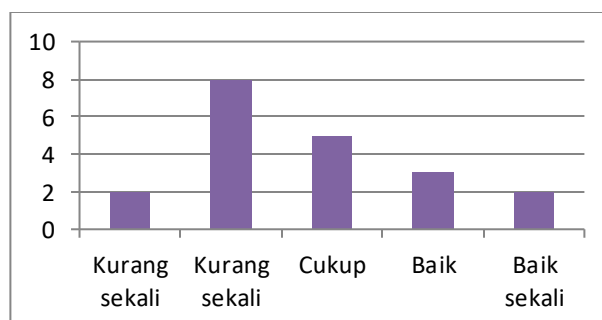
Tabel 3. Analisis Kecepatan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Kurang sekali | 2 | 10% |

| | | |
|--------------|-----------|-------------|
| Kurang | 8 | 40% |
| Cukup | 5 | 25% |
| Baik | 3 | 15% |
| Baik sekali | 2 | 10% |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan distribusi frekuensi, diketahui bahwa sebagian besar atlet PSP Penyabungan berada pada kategori Kurang dengan jumlah 8 atlet (40%). Selanjutnya terdapat 5 atlet (25%) yang masuk kategori Cukup, 3 atlet (15%) dengan kategori Baik, 2 atlet (10%) kategori Kurang sekali, dan hanya 2 atlet (10%) yang mampu mencapai kategori Baik Sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi kecepatan atlet secara umum masih rendah, dengan hanya sebagian kecil yang memiliki kecepatan optimal.

Adapun tampilan diagram pada hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Kecepatan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

4. Analisis kondisi fisik atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berdasarkan kelincihan

Pelaksanaan tes untuk mengukur kelincihan dilakukan dengan melakukan *shuttle run* 6 × 10 meter pada bidang datar selebar 15 meter. Testee berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba-aba 'ya', testee secepat mungkin berlari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian kembali lagi dengan cepat dan menyentuh garis awal, begitu seterusnya. Testee diberikan dua kali kesempatan.

Berdasarkan hasil perhitungan data waktu terbaik tes kelincihan, diperoleh bahwa nilai waktu tercepat (minimum) adalah 15,0 detik, sedangkan waktu terlama (maksimum) mencapai 17,3 detik. Rata-rata waktu penyelesaian tes oleh atlet adalah 16,26 detik.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan kelincihan atlet berada pada kisaran yang cukup merata, karena penyebaran data (ditunjukkan oleh standar deviasi) relatif kecil. Dengan kata lain, sebagian besar atlet memiliki performa kelincihan yang tidak jauh berbeda, meskipun terdapat beberapa atlet yang memiliki waktu jauh lebih cepat maupun lebih lambat dibandingkan rata-rata kelompok.

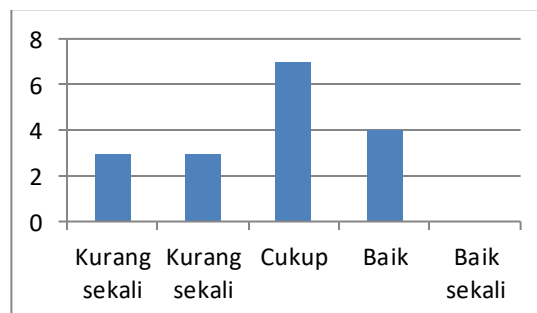
Adapun hasil kelincihan atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Analisis Kelincihan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Kurang Sekali | 3 | 15% |
| Kurang | 3 | 15% |
| Cukup | 7 | 35% |
| Baik | 4 | 20% |
| Baik sekali | 3 | 15% |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil analisis kelincahan atlet Club Persatuan Sepakbola (PSP) Penyabungan pada Tabel 4.5, terlihat bahwa dari 20 atlet yang diteliti, mayoritas berada pada kategori “Cukup” yaitu sebanyak 7 orang atau sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan kelincahan yang tergolong sedang, belum optimal, namun sudah berada pada tingkat yang cukup memadai. Sementara itu, terdapat 4 atlet atau 20% yang masuk dalam kategori “Baik”, dan 3 atlet atau 15% berada pada kategori “Baik Sekali”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil atlet memiliki kelincahan yang relatif tinggi dan sudah mendekati standar yang diharapkan bagi seorang pemain sepakbola. Di sisi lain, masih terdapat 3 atlet (15%) yang masuk kategori “Kurang”, dan 3 atlet lainnya (15%) berada pada kategori “Kurang Sekali”. Kondisi ini menandakan bahwa meskipun ada beberapa atlet yang sudah memiliki kelincahan baik, namun masih cukup banyak atlet yang memerlukan peningkatan latihan fisik khususnya dalam aspek kelincahan. Secara keseluruhan, distribusi data ini menggambarkan bahwa kemampuan kelincahan atlet PSP Penyabungan masih didominasi pada kategori “Cukup”, dengan variasi kemampuan yang cukup beragam mulai dari kurang sekali hingga baik sekali.

Adapun tampilan diagram pada hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Kelincahan Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

5. Analisis kondisi fisik atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat berdasarkan power otot tungkai

Power otot tungkai adalah daya ledak otot tungkai. Saat melakukan tolakan, power sangat berguna karena dalam sepak bola para pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola dan ketika menendang bola. Saat seseorang pemain bola mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tendangan akan semakin keras. Untuk mengetes power otot tungkai, dilakukan tes dengan melakukan tes *vertical jump*.

Berdasarkan hasil pengukuran tes *vertical jump* yang digunakan untuk menilai power otot tungkai, diperoleh nilai maksimum sebesar 71 cm dan minimum sebesar 45 cm. Hasil ini menunjukkan adanya rentang capaian yang cukup lebar antar atlet, di mana terdapat atlet dengan kemampuan lompatan yang sangat baik dan ada pula yang masih berada pada level rendah. Secara keseluruhan, nilai rata-rata (mean) power otot tungkai adalah 58,55 cm, yang berarti sebagian besar atlet mampu melakukan lompatan sekitar angka tersebut. Artinya, terdapat perbedaan yang cukup nyata antara atlet dengan kemampuan power otot tungkai tertinggi dan terendah.

Adapun hasil power otot tungkai atlet club persatuan sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Analisis Power Otot Tungkai Atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Kurang Sekali | 1 | 5% |
| Kurang | 6 | 30% |
| Cukup | 6 | 30% |
| Baik | 6 | 30% |
| Baik sekali | 1 | 5% |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil analisis tes power otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*, diperoleh bahwa dari 20 atlet PSP Penyabungan terdapat 1 orang atlet (5%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Sebanyak 6 orang atlet (30%) berada pada kategori kurang, kemudian 6 orang atlet (30%) lainnya berada dalam kategori cukup, serta 6 orang atlet (30%) masuk ke kategori baik. Sementara itu, hanya terdapat 1 orang atlet (5%) yang mencapai kategori baik sekali.

Pembahasan

Hasil distribusi frekuensi profil kondisi fisik atlet secara keseluruhan menunjukkan bahwa mayoritas atlet PSP Penyabungan belum mencapai kondisi fisik ideal yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Tingginya persentase atlet yang berada pada kategori Cukup (50%) menjadi indikator bahwa program latihan fisik yang ada belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, serta kecepatan atlet. Kondisi fisik yang kurang optimal dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding, misalnya menurunnya stamina di pertengahan pertandingan, lambat dalam melakukan reaksi, atau kurang maksimal dalam penguasaan teknik dasar permainan. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi program latihan fisik, peningkatan intensitas serta variasi latihan, dan pengawasan terhadap pola hidup sehat atlet, seperti istirahat yang cukup serta asupan nutrisi yang seimbang.

Jika dilihat dari aspek kekuatan melalui tes *sit up*, hasilnya menunjukkan terdapat 6 atlet (30%) dalam kategori Baik Sekali. Temuan ini memperlihatkan bahwa distribusi kekuatan otot lebih merata, dengan kecenderungan sebagian atlet sudah mencapai kategori Baik Sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori Baik Sekali (30%), yang menunjukkan adanya kelompok pemain dengan kekuatan otot perut yang optimal untuk mendukung performa dalam permainan sepak bola. Namun demikian, masih terdapat atlet yang berada pada kategori Kurang Sekali dan Kurang, sehingga memerlukan perhatian khusus melalui latihan tambahan untuk meningkatkan kekuatan otot inti mereka.

Secara umum, hasil tes kecepatan mencerminkan adanya kesenjangan kemampuan kekuatan antar atlet. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor kebugaran individu, kedisiplinan latihan, maupun kondisi fisik yang berbeda. Dengan rata-rata kekuatan yang cenderung berada pada kategori Cukup hingga Baik, maka program latihan yang lebih terstruktur dan intensif, terutama pada aspek kekuatan otot inti, sangat diperlukan agar performa seluruh atlet lebih merata dan risiko cedera dapat diminimalisir.

Daya tahan jantung paru ($VO_2\text{Max}$) merupakan salah satu komponen penting dalam performa sepakbola karena berhubungan dengan kemampuan atlet dalam melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dalam durasi yang lama. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa 60% atlet hanya berada pada kategori Cukup, sehingga ketika bertanding kemungkinan besar mereka akan mengalami penurunan performa lebih cepat, seperti kelelahan pada pertengahan hingga akhir pertandingan. Keberadaan 7 atlet (35%) dengan kategori Baik menjadi indikasi bahwa program latihan yang ada sebenarnya mampu menghasilkan peningkatan daya tahan, namun penerapannya belum merata pada semua

atlet. Sementara itu, adanya 1 atlet (5%) yang masuk kategori Kurang juga perlu menjadi perhatian khusus agar tidak tertinggal jauh dari rekan setimnya. Faktor yang mungkin memengaruhi kondisi ini antara lain intensitas latihan yang belum konsisten, perbedaan kondisi fisik individu, motivasi latihan, serta faktor eksternal seperti pola makan, istirahat, dan gaya hidup. Oleh karena itu, tim pelatih perlu menyesuaikan program latihan ketahanan aerobik seperti interval training, fartlek, atau latihan lari jarak menengah-panjang secara rutin dan terukur, sehingga proporsi atlet yang berada pada kategori Baik dan Baik sekali dapat meningkat.

Kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam performa sepakbola, karena berhubungan dengan kemampuan pemain dalam sprint, melakukan pergerakan tanpa bola, maupun reaksi saat menghadapi lawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% atlet kategori Kurang memiliki kelemahan dalam aspek kecepatan, yang dapat berdampak negatif pada efektivitas permainan tim. Faktor penyebab rendahnya kecepatan dapat berasal dari beberapa hal, seperti intensitas dan variasi latihan yang kurang optimal, kurangnya fokus pada latihan sprint pendek, serta faktor fisik seperti kekuatan otot tungkai. Sebaliknya, adanya 3 atlet (15%) kategori Baik dan 2 atlet (10%) dengan kategori Baik Sekali membuktikan bahwa program latihan yang ada sebenarnya mampu menghasilkan peningkatan kecepatan, namun masih belum diterapkan secara konsisten bagi semua atlet.

Kelincahan merupakan salah satu aspek fisik penting dalam sepakbola. Seorang pemain dituntut mampu bergerak cepat, mengubah arah secara mendadak, dan tetap menjaga keseimbangan tubuh dalam situasi permainan. Keterampilan ini sangat menentukan ketika melakukan *dribbling*, bertahan menghadapi lawan, atau melakukan *pressing* untuk merebut bola. Oleh karena itu, rendahnya tingkat kelincahan pada sebagian atlet dapat berdampak pada efektivitas permainan tim. Hasil ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan sudah cukup baik dalam membentuk kelincahan atlet, terlihat dari adanya 35% atlet dengan kategori cukup, 20% kategori baik hingga 15% baik sekali. Akan tetapi, masih perlu dilakukan peningkatan kualitas latihan yang lebih terarah dan bervariasi, seperti latihan zig-zag run, ladder drill, cone drill, maupun *short sprint with direction change*. Latihan tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan reaksi, kecepatan berpindah, dan penguasaan koordinasi gerakan.

Berdasarkan hasil analisis power otot tungkai melalui tes *vertical jump* pada 20 atlet PSP Penyabungan, diperoleh distribusi kategori sebagai berikut: sebanyak 1 orang atlet (5%) berada dalam kategori kurang sekali, 6 orang atlet (30%) dalam kategori kurang, 6 orang atlet (30%) dalam kategori cukup, 6 orang atlet (30%) dalam kategori baik, dan 1 orang atlet (5%) termasuk kategori baik sekali. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada rentang cukup hingga baik (60%), sementara sekitar 35% atlet masih berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Hal ini menandakan bahwa meskipun terdapat sejumlah atlet yang sudah memiliki kemampuan power otot tungkai yang baik, masih ada sebagian atlet yang perlu diberikan perhatian khusus untuk ditingkatkan kapasitas fisiknya. Power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan ini berperan besar dalam aktivitas seperti melakukan sprint, melakukan lompatan untuk heading, menendang bola dengan kekuatan penuh, maupun menjaga stabilitas tubuh dalam duel perebutan bola. Dengan demikian, keterbatasan pada aspek power otot tungkai akan berdampak langsung terhadap efektivitas performa atlet di lapangan. Hasil ini juga memberikan gambaran bahwa program latihan yang diberikan selama ini sudah mampu meningkatkan kemampuan sebagian atlet, namun masih diperlukan pembinaan fisik yang lebih terstruktur, khususnya dalam peningkatan kekuatan eksplosif otot tungkai. Latihan

seperti *plyometric*, *squat jump*, *bounding*, maupun *sprint* berulang dapat menjadi pilihan untuk memperbaiki kemampuan atlet yang masih berada dalam kategori rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Club Persatuan Sepakbola PSP Penyabungan Kecamatan Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebagian besar berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan profil kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan agar performa permainan dapat lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Adition, Desy Anggar. 2017. Survey Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12). 2251-2260.
- Bafirman & Wahyunim A. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- Bahtra, Ridho. 2022. *Buku Ajar Permainan Sepak bola*. Padang: Sukabina Press.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Hasyim & Saharullah. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Irfan, Muhammad, dkk. 2020. Kemampuan Teknik Dasar Sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2(3). 720-732.
- Jusran, dkk. 2022. *Bahan Ajar Sepak bola*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2025). *Panduan Asesmen Kebugaran* (Pusmendik). Diakses dari <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/panduan/fase-d/tes-> (diakses pada tanggal 2 Juni 2024).
- Khoiril, Anam. 2019. *Permainan Ketepatan Tendangan dalam Sepak bola Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Mahendra, R., Hadi, H., & Maliki, O. (2023). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Persatuan Sepak bola Indonesia Pati (PERSIPA). *Jurnal Spirit Edukasia*, 3(01), 164-173.
- Muqsith. 2017. Somatitipe dan Fisiologi Pemain Sepak bola. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikusaleh*, 1(2). 1-92.
- Pasaribu, A. M. N. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indoneisa Maju (YPSIM).
- Rahman, F., Rosmawati, Arsil, & Asmi. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak bola SMPN 1 Harau. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(9). 21-28.
- Raif, Jamil & Arsil. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(1). 40-47.
- Sepdanius, E., Rifki, M.S. & Komaini, A. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabet.