



Kondisi Fisik dan Teknik Klub Sepakbola Di Kebumen

Rakhmat Ramadhan^{1✉}, Ipang Setiawan

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 2 Februari 2022
Accepted : Juni 2022
Published : Juni 2022

Keywords

Kondisi Fisik, Teknik
Dasar, Sepakbola

Abstract

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik klub Sepakbola dikebumen tahun 2021. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknis tes. Sampel dari penelitian ini klub Fajar, klub Persikarsa dan klub Putra Mandiri. Obyek penelitian kondisi fisik yaitu kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan. Sedangkan teknik dasarnya yaitu *passing, stoping, dribbling, heading, shooting*. Teknik analisis data dengan perhitungan statistik deskriptif kuantitatif dengan prosentase dibantu SPSS. Hasil penelitian dari 46 atlet Sepakbola pada tes kondisi fisik terdapat 7 atlet kategori sangat rendah, 11 atlet kategori rendah, 16 atlet kategori sedang, 10 atlet kategori tinggi, dan 2 atlet kategori sangat tinggi. Sedangkan hasil tes teknik dasar Sepakbola, terdapat 2 atlet kategori sangat rendah, 7 atlet kategori rendah, 26 atlet kategori sedang, 10 atlet kategori tinggi, dan 1 atlet kategori sangat tinggi. Kesimpulannya, berdasarkan klasifikasi kondisi fisik klub Sepakbola di kebumen dalam kategori sedang. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dan teknik, saat penelitian klub baru saja memulai latihannya kembali, motivasi untuk mengikuti latihan masih sangat kurang, masih terbatasnya penyelenggaraan event-event olahraga, fasilitas dimasing-masing klub yang berbeda, alat penunjang latihan kondisi fisik dan lapangan.

Abstract

The purpose of this study is to determine the level of physical and technical condition of the football club in the Ministry of Agriculture in 2021. This type of research uses descriptive quantitative. The method used is a survey with a technical test. The samples of this study were Fajar club, Persikarsa club and Putra Mandiri club. The object of research is physical condition, namely strength, flexibility, endurance, explosive power, agility, speed, coordination, and balance. While the basic techniques are passing, stopping, dribbling, heading, shooting. The data analysis technique is quantitative descriptive statistical calculation with the percentage assisted by SPSS. The results of the study of 46 soccer athletes on the physical condition test were 7 athletes in the very low category, 11 athletes in the low category, 16 athletes in the moderate category, 10 athletes in the high category, and 2 athletes in the very high category. While the results of the basic soccer technique test, there were 2 athletes in the very low category, 7 athletes in the low category, 26 athletes in the medium category, 10 athletes in the high category, and 1 athlete in the very high category. In conclusion, based on the classification of the physical condition of the football club in Kebumen in the medium category. Several factors affect physical and technical conditions, when the research club has just started training again, the motivation to participate in training is still very lacking, the limited implementation of sporting events, facilities in each different club, supporting equipment for physical and field training.

How To Cite :

Ramadhan, R., & Setiawan, I., (2022). Kondisi Fisik dan Teknik klub Sepakbola Di Kebumen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (1), 97-106.

PENDAHULUAN

Kebumen merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Tengah. Kabupaten ini berbatasan langsung dengan Kabupaten Purworejo dan Wonosobo di sebelah Timur, Kabupaten Banjarnegara di sebelah Utara, Kabupaten Banyumas dan Cilacap di sebelah Barat, dan berbatasan langsung dengan Samudra Hindia di sebelah Selatan.

Menurut Romadi (2011) secara geografis daerah Kebumen dapat dibedakan menjadi tiga kawasan yaitu kawasan pegunungan di Utara, pantai di Selatan dan daerah Tengah. Wilayah yang termasuk dalam wilayah pegunungan meliputi Kecamatan Rowokele, Sempor, Sadang, Karanggayam, Karangsembung, Padureso, Aliyan dan Pejagoan, wilayah yang terletak di pantai terdiri dari Kecamatan Ayah, Buayan, Puring, Petanahan, Klirong, Buluspesantren, Ambal dan Mirit, sedangkan yang termasuk dalam wilayah tengah atau dataran rendah yaitu Kecamatan Gombong, Karanganyar, Adimulyo, Kuwarasan, Sruweng, Kebumen, Kutowinangun, Prembun, Poncowarno dan Bonorowo. Pada kesehariannya masyarakat pegunungan, dataran rendah, dan pesisir memiliki perbedaan, sehingga akan menentukan kondisi fisik masyarakat tersebut.

Menurut I. Setiawan & Faza, (2019) melalui sebuah pengkajian indeks pembangunan olahraga yang dikenal dengan Sport Development Index (SDI), kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah dapat dilihat dalam empat aspek, Pertama adalah partisipasi masyarakat, yang menunjukkan indikator keterlibatan aktif masyarakat suatu daerah terhadap aktivitas olahraga, Kedua adalah ruang terbuka yang dimiliki oleh suatu daerah yang dapat diakses untuk kegiatan olahraga masyarakat, Ketiga adalah tingkat kebugaran fisik masyarakat, dan keempat adalah sumber daya manusia keolahragaan yang dimiliki dan dapat didayagunakan oleh suatu daerah untuk memajukan olahraga di daerah. Olahraga di daerah dapat dilaksanakan dengan memasyarakatkan olahraga.

Menurut Nuril Ahmadi dalam Putra (2019) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Hal ini dapat dimengerti bahwa dalam usahanya meningkatkan kondisi fisik semua komponen kondisi fisik juga harus ditingkatkan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi

dalam permainan sepakbola Lufisanto dalam Pranata (2021). Pengembangan dilakukan demi terwujudnya prestasi yang gemilang, kondisi fisik menjadi acuan pengembangan model latihan teknik, taktik maupun strategi menjadi lebih bervariasi. Pentingnya kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu prestasi maksimal.

Permainan Sepakbola berbeda dengan olahraga lain, ciri-ciri olahraga Sepakbola yaitu olahraga yang membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relative lama (Hrpub et al., 2020). Menurut Hanani & Setiawan, (2016) Olahraga kesehatan ialah bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, menghindari stress menambah konsentrasi dan menambah percaya diri saat berinteraksi. Olahraga secara rutin diharapkan mampu membantu masyarakat. Hal itu sangat bermanfaat untuk menunjang aktivitas sehari-hari bagi masyarakat sehingga dapat melakukan aktivitas dengan efisien. Olahraga yang banyak digemari masyarakat adalah sepakbola. Selain digemari Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling populer didunia, hal ini dikarenakan antusiasme yang tinggi, permainannya yang murah dan bisa dimainkan semua kalangan, sehingga tidak salah olahraga ini sudah menjadi (*life style*) masyarakat.

Menurut Mokhammad Sauqy f,(2018:2) kondisi fisik sangat berpengaruh pada olahraga sepakbola dimana dalam olahraga ini membutuhkan kerjasama tim yang tentunya bergantung pada kondisi fisik anggota tim tersebut. Olahraga sepakbola juga merupakan olahraga yang berat dan menggunakan waktu yang lama sehingga kondisi fisik menjadi sesuatu yang vital dalam Sepakbola. Olahraga yang berdurasi lama tentunya memerlukan energy dan kondisi fisik yang baik juga. Adanya hal tersebut menyebabkan olahraga ini memerlukan banyak latihan yang harus ditingkatkan, terutama di bagian kondisi fisik. Hal ini dikarenakan kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam sepakbola sehingga perlu perhatian yang lebih dalam pembinaannya. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan ketahanan tubuh yang baik dan keseimbangan tubuh yang ideal. Hal ini sangat dibutuhkan karena olahraga sepakbola membutuhkan gerakan seperti lari, lompat, mengubah arah dan

menendang bola. Selain itu pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bertanding selama 2 babak dalam waktu 2 x 45 menit maupun lebih.

Menurut Ramdhani (2019:2) dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik, dan karakteristik olahraga sepakbola adalah daya tahan (*VO2max*), kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut merupakan komponen utama dan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain sepakbola. Untuk membentuk komponen fisik yang baik selain dengan latihan juga dapat dimulai dari diri setiap atlet. Setiap atlet harus mampu menjaga dan memelihara kondisi fisiknya agar selalu dalam kondisi yang baik. Kondisi fisik yang baik tentu akan membuat atlet dengan mudah menguasai teknik dan taktik yang diajarkan oleh pelatih. Mampu menjalankan strategi permainan dan memiliki percaya diri yang baik.

Pencapaian prestasi pada permainan Sepakbola selain dipengaruhi kondisi fisik yang baik dalam permainan Sepakbola juga memerlukan penguasaan teknik dasar bermain Sepakbola. Hal itu karena teknik dasar menjadi dasar untuk bermain Sepakbola, oleh sebab itu semua pemain harus menguasai teknik-teknik dasar Sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throwin*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk, 2007: 17 dalam Harmaji, (2015)).

Teknik dasar yang penting dan harus dikuasai para pemain Sepakbola yaitu teknik mengoper bola (*passing*), menahan bola (*stopping*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Dalam bermain Sepakbola menguasai teknik-teknik tersebut dapat menunjang untuk mendapatkan prestasi atau kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar bermain Sepakbola. Untuk menguasai teknik dasar Sepakbola maka diperlukan latihan dan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* tersebut.

Teknik dan fisik yang baik akan sangat mempengaruhi performa pemain ketika bertanding, jadi kondisi fisik menjadi aspek yang harus dilatih secara sistematis dan berkelanjutan supaya kualitas pemain dapat terpantau dengan baik. Selain unsur kondisi fisik unsur teknik juga perlu diperhatikan, jika teknik sudah dikuasai dengan baik maka pemain dapat bermain bola, sehingga kedua unsur tersebut harus dikuasai

dengan baik. Kedua unsur tersebut menjadi bagian yang akan sangat menunjang performa dalam bermain Sepakbola. Pelatih juga sangat berperan penting dengan memperhatikan kondisi fisik dan teknik atletnya sehingga dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet tersebut. Dengan program latihan yang sesuai akan meningkatkan kedua unsur tersebut sehingga atlet bisa menjadi pemain profesional.

Perkembangan Sepakbola dikebumen saat ini terus mengalami peningkatan sejak tahun ke tahun prestasinya terus meningkat. Hal itu tentunya tidak lepas dari perkembangan-perkembangan klub di kebumen itu sendiri. Berdasarkan observasi penelitian terhadap pelatih dan klub Sepakbola di kebumen peneliti menemukan beberapa hal yaitu perbedaan geografis yang berbeda. Hal itu tentunya sangat menarik, karena perbedaan keseharian aktifitas masyarakat dan suhu udara yang berbeda. Menurut Ogura et al., (2016) dengan adanya perbedaan wilayah antara dataran tinggi dan dataran rendah secara tidak langsung mempengaruhi kondisi fisik atlet. Kondisi medan dan aktivitas yang berbeda yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari pastilah berbeda. Pada penelitian ini peneliti memilih 3 klub yang ada di kebumen hal itu dipilih karena masing-masing mempunyai kelebihan berdasarkan prestasi dan letak geografisnya.. Klub tersebut diambil dari 3 wilayah yang berbeda kondisi geografisnya yaitu Fajar Muda dari daerah pesisir, Putra Mandiri dari dataran rendah dan Persikarsa dari pegunungan. Tim tersebut adalah tim yang aktif berlatih meski Indonesia baru saja terkena wabah pandemic covid 19.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya penelitian kondisi fisik dan teknik dasar pada atlet yang tergabung di klub sepakbola yang ada di kebumen. Hal ini karena letak geografis yang berbeda dan aktivitas daerah pesisir, dataran rendah dan pegunungan sehingga hal itu sangat menarik untuk diteliti. Kondisi fisik dan teknik merupakan hal yang penting untuk mendukung dalam pencapaian prestasi secara optimal, sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kondisi fisik klub Sepakbola yang ada dikebumen berdasarkan klasifikasi wilayah tersebut. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai modal awal meningkatkan latihan untuk mencapai prestasi, selain itu juga bisa sebagai acuan pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dalam permainan sepakbola, karena dalam peningkatan kondisi fisik dan teknik diperlukan metode yang tepat. Semua itu dapat dilihat dari tingkat kondisi fisik dan penguasaan

teknik dasar yang dikuasai para atlet. Mengingat sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari dan olahraga sepakbola adalah olahraga yang banyak mengandalkan fisik, sehingga kondisi fisik diharapkan mampu menunjang efektifitas permainan. Selain kondisi fisik teknik dasar yang baik juga akan mendukung untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Permasalahan pada penelitian ini yaitu : Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik dan teknik klub sepakbola dikebumen sehingga perlu adanya penelitian, karena kondisi fisik dan teknik merupakan komponen yang vital dalam olahraga Sepakbola agar bisa dibina dengan maksimal dan mampu meraih prestasi. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik atlet klub sepakbola di Kebumen tahun 2021. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan penguasaan teknik atlet Sepakbola di kebumen tahun 2021.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknis tes. Metode tes adalah susunan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2016 : 80).

Dari pengertian tersebut dapat kita mengerti bahwa populasi adalah semua individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling tidak memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah klub sepakbola yang ada di kebumen tahun 2021.

Menurut Sugiyono (2016 : 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada dasarnya ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan, tujuan, hipotesis, metode dan instrument penelitian yang mempertimbangkan waktu dan biaya.

Sampel Penelitian adalah 46 atlet yang terdiri dari klub Fajar Muda yang berjumlah 17 atlet, pada klub Putra Mandiri sebanyak 14

atlet, dan pada klub Persikarsa sebanyak 15 atlet.

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah cara peneliti mengambil sample atau contoh yang representative dari populasi yang tersedia. Teknik pengambilan sampel dari populasi menggunakan *cluster sampling* (Area sampling/sampling menurut daerah). Menurut sugiyono (2016:83) teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, missal penduduk dari suatu negara, provinsi, atau kabupaten.

Dalam menentukan sampel, jika peneliti mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan kurang lebih 25-30% dari jumlah subjek tersebut. Jika jumlah anggota subjek dalam populasi hanya meliputi antara 100 hingga 150 orang, dan dalam pengumpulan data peneliti menggunakan angket, sebaiknya subjek sejumlah itu diambil semua (arikunto, 2013, p. 95).

Pada penelitian ini, peneliti mengambil 3 klub yang mewakili daerahnya yaitu daerah pantai, daerah pegunungan dan daerah dataran rendah yang diambil secara acak sebagai wakil daerah tersebut dan pada subjek yang diteliti diambil sesuai jumlah atlet yang ada pada klub tersebut.

Menurut Arikunto, (2013:100) Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Terdaftar sebagai metode penelitian adalah angket (*quisioner*), wawancara atau interviu (*interview*), dokumentasi (*documentation*), dan lain sebagainya.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan yang diinginkan maka peneliti menggunakan metode survey dan teknik tes. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik menggunakan tes pengukuran kondisi fisik.

Menurut Sugiyono (2016:47) menyatakan Analisis data merupakan kegiatan setelah dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan seluruh variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Peneliti mencari dan menyusun secara sistematis data yang

diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik deskriptif kuantitatif dengan prosentase yang dibantu SPSS. Statistik deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2016:147).

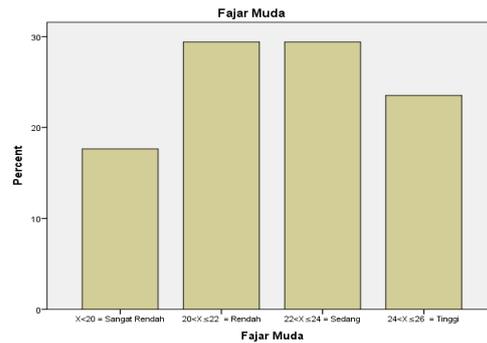
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan adapun tes pengukuran kondisi fisik yang digunakan meliputi : *squad jump, sit and reach, bleep test, vertical jump*, lari 30 meter, menendang bola ke tembok, *stork stand*. Sedangkan untuk tes pengukuran teknik dasar dengan mempraktekan teknik dasar yang meliputi : *passing, menghentikan bola, dribbling, heading, shooting*.

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Klub Fajar Muda

Valid	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
X<20 = Sangat Rendah	3	17.6	17.6	17.6
20<X≤22 = Rendah	5	29.4	29.4	47.1
22<X≤24 = Sedang	5	29.4	29.4	76.5
24<X≤26 = Tinggi	4	23.5	23.5	100.0
Total	17	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes kondisi fisik yang telah diujikan kepada atlet klub Fajar Muda diperoleh hasil bahwa 3 atlet (17,6 %) dalam kategori sangat rendah, 5 atlet (29,4 %) dalam kategori rendah, 5 atlet (29,4 %) dalam kategori sedang, dan 4 (23,5 %) atlet dalam kategori tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub fajar muda memiliki frekuensi terbanyak pada kategori rendah dan sedang yaitu sebanyak 5 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut **Gambar 1. :**

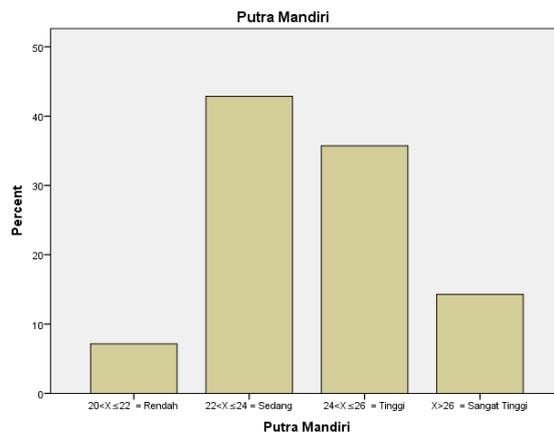


Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Fajar Muda

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Putra Mandiri

Valid	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
20<X≤22 = Rendah	1	7.1	7.1	7.1
22<X≤24 = Sedang	6	42.9	42.9	50.0
24<X≤26 = Tinggi	5	35.7	35.7	85.7
X>26 = Sangat Tinggi	2	14.3	14.3	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes kondisi fisik yang telah diujikan kepada atlet klub Putra Mandiri diperoleh hasil bahwa 1 atlet (7,1 %) dalam kategori rendah, 6 atlet (42,9 %) dalam kategori sedang, 5 atlet (35,7 %) dalam kategori tinggi, dan 2 atlet (14,3 %) atlet dalam kategori sangat tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub Putra Mandiri memiliki frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 6 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut **Gambar 2. :**

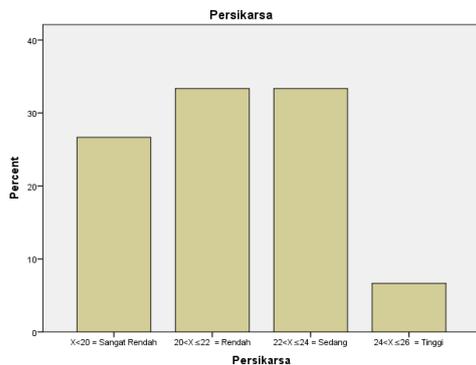


Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Putra Mandiri

Tabel 3. Hasil Tes Kondisi Fisik Persikarsa

		Freq uenc y	Perc ent	Valid Perc ent	Cumu lative Perc ent
Valid	X<20 = Sangat Rendah	4	26.7	26.7	26.7
	20<X≤22 = Rendah	5	33.3	33.3	60.0
	22<X≤24 = Sedang	5	33.3	33.3	93.3
	24<X≤26 = Tinggi	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100. 0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes kondisi fisik yang telah diujikan kepada atlet klub Persikarsa diperoleh hasil bahwa 4 atlet (26,7 %) dalam kategori sangat rendah, 5 atlet (33,3 %) dalam kategori rendah, 5 atlet (33,3 %) dalam kategori sedang, dan 1 (6,7 %) atlet dalam kategori tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub Persikarsa memiliki frekuensi terbanyak pada kategori rendah dan sedang yaitu sebanyak 5 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut **Gambar 3.:**



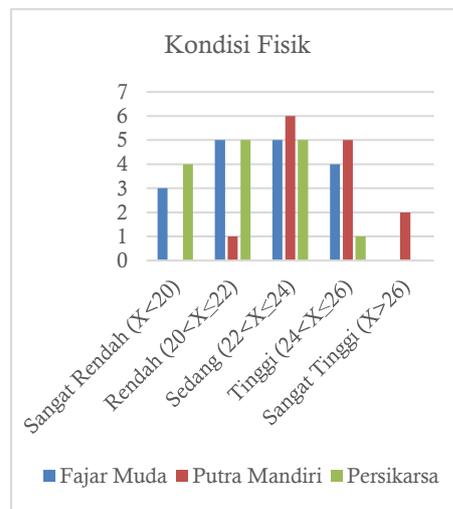
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Persikarsa

Berdasarkan hasil penelitian dapat di katakana bahwa keseluruhan tingkat kondisi fisik klub Sepakbola di kebumen paling banyak dalam kategori sedang dengan jumlah 16 atlet. Kondisi fisik di setiap klub dengan letak geografis yang berbeda, berbeda pula tingkat kondisi fisiknya Menurut Nuril Ahmadi dalam Putra (2019) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Maka dari itu pentingnya pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik supaya lebih baik lagi.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam

mengembangkan teknik, taktik maupun strategi dalam permainan sepakbola Lufisanto dalam Pranata (2021). Pengembangan dilakukan demi terwujudnya prestasi yang gemilang, kondisi fisik menjadi acuan pengembangan model latihan teknik, taktik maupun strategi menjadi lebih bervariasi. Pentingnya kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada peforma yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu prestasi maksimal.

Untuk lebih jelasnya terkait frekuensi dan kategori atlet dapat dilihat pada diagram berikut **Gambar 4.**



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik

Berdasarkan diagram diatas dapat kita lihat bersama bawasanya untuk kondisi fisik rata-rata terbaik pada klub Putra Mandiri. Hal itu sejalan dengan temuan dilapangan bawasanya pada klub Putra Mandiri atlet yang berlatih adalah atlet yang sudah lama mengikuti latihan di klub tersebut. Sedangkan pada posisi kedua yang baik adalah klub Persikarsa, pada klub tersebut juga ditemukan faktor lain yang menyebabkan kondisi fisik belum maksimal yaitu baru dimulainya latihan setelah pandemic covid-19, motivasi atlet untuk latihan yang masih kurang. Posisi terakhir atau paling rendah yaitu klub Fajar Muda, pada klub ini atlet yang tergabung merupakan atlet yang baru sehingga masih perlu latihan untuk meningkatkan kondisi fisiknya, klub tersebut juga baru saja memulai latihan setelah pandemi.

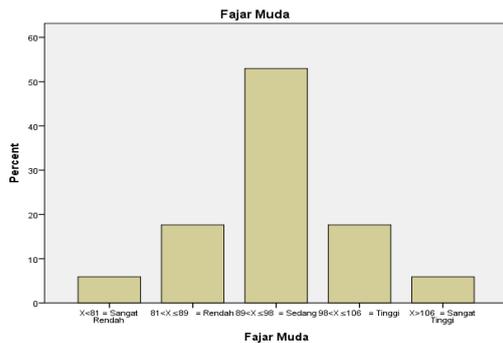
Pada penelitian ini rata-rata atlet Sepakbola di kebumen tahun 2021 terkait dengan kondisi fisiknya paling banyak pada kategori sedang, Sedangkan dengan kondisi fisik dengan

frekuensi paling sedikit pada kategori sangat tinggi.

Tabel 4. Hasil Tes Teknik Dasar Fajar Muda

		Frekuensi	Persentase	Valid Persen	Cumulative Persen
Valid	$X < 81 =$ Sangat Rendah	1	5.9	5.9	5.9
	$81 < X < 89 =$ Rendah	3	17.6	17.6	23.5
	$89 < X < 98 =$ Sedang	9	52.9	52.9	76.5
	$98 < X < 106 =$ Tinggi	3	17.6	17.6	94.1
	$X > 106 =$ Sangat Tinggi	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes teknik dasar yang telah diujikan kepada atlet klub Fajar Muda diperoleh hasil bahwa 1 atlet (5,9 %) dalam kategori sangat rendah, 3 atlet (17,6 %) dalam kategori rendah, 9 atlet (52,9 %) dalam kategori sedang, 3 atlet (17,6 %) atlet dalam kategori tinggi, dan 1 atlet dalam kategori sangat tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub fajar muda memiliki frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 9 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut **Gambar 5.:**



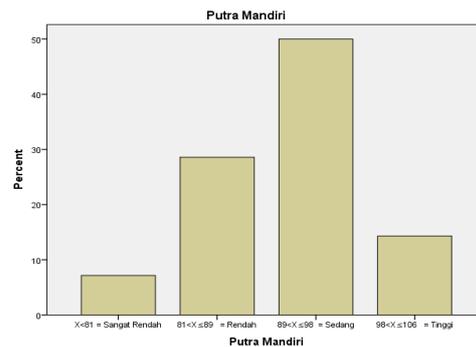
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar Fajar Muda

Tabel 5. Hasil Tes Teknik Dasar Putra Mandiri

	Frekuensi	Persentase	Valid Persen	Cumulative Persen
Valid				

Valid		Frekuensi	Persentase	Valid Persen	Cumulative Persen
	$X < 81 =$ Sangat Rendah	1	7.1	7.1	7.1
	$81 < X < 89 =$ Rendah	4	28.6	28.6	35.7
	$89 < X < 98 =$ Sedang	7	50.0	50.0	85.7
	$98 < X < 106 =$ Tinggi	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes teknik dasar yang telah diujikan kepada atlet klub Putra Mandiri diperoleh hasil bahwa 1 atlet (7,1 %) dalam kategori sangat rendah, 4 atlet (28,6 %) dalam kategori rendah, 7 atlet (50 %) dalam kategori sedang, dan 2 atlet (14,3 %) atlet dalam kategori tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub Putra Mandiri memiliki frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut **Gambar 6.:**



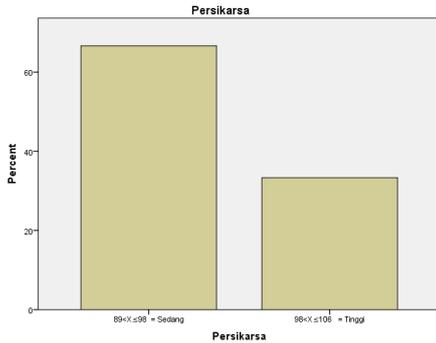
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar Putra Mandiri

Tabel 6. Hasil Tes Teknik Dasar Perseka

	Frekuensi	Persentase	Valid Persen	Cumulative Persen
Valid				
	$89 < X < 98 =$ Sedang	10	66.7	66.7
	$98 < X < 106 =$ Tinggi	5	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penilaian keseluruhan tes teknik dasar yang telah diujikan kepada atlet klub Perseka diperoleh hasil bahwa 10 atlet (66,7 %) dalam kategori sedang, 5 atlet (33,3 %) dan atlet dalam kategori tinggi. Jadi dalam tes kondisi fisik klub Perseka memiliki frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu

sebanyak 10 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut ini **Gambar 7.:**



Gambar 7. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar Persikarsa

Berdasarkan hasil penelitian dapat kita ketahui bersama bawasanya rata-rata pada tes teknik dasar terbaik pada klub Fajar Muda. Hal itu sejalan dengan temuan dilapangan bawasanya pada klub Fajar Muda tersedia fasilitas yang baik mulai dari jumlah bola yang banyak dan lapangan yang baik sehingga untuk latihan teknik dasar bisa dilaksanakan dengan berbagai macam metode dengan maksimal. Sedangkan pada posisi kedua yang baik adalah klub Persikarsa, pada klub tersebut juga ditemukan bawasanya fasilitas yang kurang dengan lapangan yang kurang luas dan jumlah bola yang sedikit sehingga latihan tidak maksimal. Posisi terakhir atau paling rendah yaitu klub Putra Mandiri, pada temuan dilapangan ditemukan bawasanya motivasi untuk berlatih teknik dasar masih kurang selain itu juga fasilitas berupa bola dan lapangan yang terbatas sehingga latihan tidak bisa dilakukan dengan maksimal.

Untuk lebih jelasnya terkait frekuensi dan kategori atlet dapat dilihat pada diagram berikut. **Gambar 9.**



Gambar 9. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar

Pada penelitian ini rata-rata atlet Sepakbola di kebumen terkait dengan teknik

dasarnya paling banyak pada kategori sedang, Sedangkan dengan teknik dasar yang frekuensinya paling sedikit pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan temuan dilapangan ada beberapa faktor yang menyebabkan kondisi fisik dan teknik di klub Sepakbola Kebumen tahun 2021 berbeda-beda hal itu karena saat penelitian kondisi fisik dan teknik ternyata klub baru saja memulai latihannya kembali setelah libur adanya pandemic covid 19 hal itu tentunya sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan teknik atlet. Motivasi untuk mengikuti latihan juga masih sangat kurang karena para atlet sudah terbiasa aktivitas dirumah dan sudah lama tidak mengikuti latihan sehingga menurunkan motivasi atlet, dan yang terakhir karena masih terbatasnya penyelenggaraan event-event olahraga hal itu juga yang membuat motivasi atlet untuk berlatih menjadi kurang. Terakhir fasilitas dimasing-masing klub yang berbeda seperti jumlah banyaknya bola, alat penunjang latihan kondisi fisik dan lapangan.

Menurut Bempa dalam Hariyanto (2016:10) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Latihan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan meningkatkan kondisi fisik agar dapat mendukung aktivitas fisik yang dilaksanakan. Sehingga ketika atlet dan klub ingin mencapai prestasi yang maksimal latihan adalah sesuatu yang harus dilakukan untuk meningkatkan peforma atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah diuraikan, dari 46 atlet Sepakbola yang berasal dari tiga klub berbeda yaitu Fajar Muda, Putra Mandiri dan Persikarsa maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Pada tes kondisi fisik terdapat 7 atlet dalam kategori sangat rendah, 11 atlet dalam kategori rendah, 16 atlet dalam kategori sedang, 10 atlet dalam kategori tinggi, dan 2 atlet dalam kategori sangat tinggi.

Hasil tes teknik dasar Sepakbola yaitu, terdapat 2 atlet dalam kategori sangat rendah, 7 atlet dalam kategori rendah, 26 atlet dalam kategori sedang, 10 atlet dalam kategori tinggi, dan 1 atlet dalam kategori sangat tinggi. Dari data tes kondisi fisik dan teknik diatas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan klasifikasi kondisi fisik klub Sepakbola di kebumen dalam kategori sedang.

Kondisi fisik dan teknik klub Sepakbola di Kebumen tahun 2021 dalam kategori sedang, hal itu disebabkan beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain karena pada saat penelitian klub baru saja memulai latihannya kembali setelah libur satu tahun hal itu tentunya sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan teknik atlet. Motivasi untuk mengikuti latihan juga masih sangat kurang karena para atlet sudah terbiasa aktivitas dirumah dan sudah lama tidak mengikuti latihan sehingga menurunkan motivasi atlet, masih terbatasnya penyelenggaraan event-event olahraga hal itu juga yang membuat motivasi atlet untuk berlatih menjadi kurang. Terakhir fasilitas dimasing-masing klub yang berbeda seperti jumlah banyaknya bola, alat penunjang latihan kondisi fisik dan lapangan.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Hanani, E. sri, & Setiawan, I. (2016). *Pengaruh Permainan Outbound Mystiue Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jamani Siswa*. 5(3).
- Hariyanto, A. alfin, & K. (2016). Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Pengembangan Latihan Fartlek Pada Ssb Anak Bangsa Surabaya Usia 15 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 9–16.
- Harmaji, G. D. (2015). Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Mijahan II Pancarejo Simanu Kac. Semanu Kab.Gunung Kidul tahun Ajaran 2014/2015. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Mokhammad Sauqy f, A. K. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 1–4.
- Ogura, Y., Naito, H., Kurosaka, M., Sugiura, T., Aoki, J., Katamoto, S., Sasaki, K., Neptune, R. R., Zalewski, B., Paolacci, G., Chandler, J., Wilson, W., Ipeirotis, P. G., Stern, L. N., Jie, L., Yuqin, C., Yao, D., Shuai, H., Yuan Yuan, W., ... Aasen, A. M. (2016). Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo 2 Maks). *International Journal Of Physical Education, Sports And Health Ijpes*. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1091>
- Pranata, I. K. Y. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7, 186–192.
- Ramdhani, M. A. (2019). Survey Kondisi Fisik SSB Cobra Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2.
- Romadi. (2011). Perubahan Masyarakat Petani Menjadi Nelayan (Studi Kasus Di Kecamatan Ayah Kebumen). *Forum Ilmu Sosial*, 35(2). <https://doi.org/10.15294/fis.v35i2.1292>
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019). *Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi*. 1–7.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.