



Survei Profil Kondisi Fisik Kekuatan, Kecepatan & Daya Tahan U-14 (Survei pada Pemain SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021)

Deny Ali Mahmudi,^{1✉} Ricko Irawan²

Physical Education, Sport, Health and Recreation, Semarang State University, Indonesia.

Article History

Received : April 2022
Accepted : November 2023
Published : December 2023

Keywords

*Physical Condition
Strength, Speed, Endurance*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan daya tahan pada atlet kelompok usia 14 SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian adalah atlet-atlet yang ada di SSB Bina Muda Juwana dengan jumlah atlet 20 atlet dengan kelompok usia 14 tahun. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran kecepatan (lari sprint 40 meter), Kekuatan (Push Up dan Sit Up 2 menit), daya tahan (Lari 12 Menit). Teknik analisis data yang dipakai menggunakan deskriptif presentase. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap kondisi fisik kekuatan dengan latihan *Sit Up* yang memperoleh hasil baik, dan latihan *Push Up* yang memperoleh hasil sedang. Kondisi fisik kecepatan mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kecepatan dilihat dari latihan lari 50 meter masuk ke dalam kategori sangat baik. Kondisi fisik daya tahan yang diukur dengan menggunakan latihan lari dengan jarak 2,4 Km kemudian dihitung waktu yang diperoleh terhadap pemain mendapatkan hasil masuk ke dalam kategori baik. Simpulan dalam penelitian ini, dapat ditarik bahwa kondisi fisik kekuatan pada kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 dikategorikan baik.

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of strength, speed, and endurance in athletes in the age group of 14 SSB Bina Muda Juwana Pati in 2021. This study used a survey method with a quantitative research type with a descriptive approach. The research sample was athletes at SSB Bina Muda Juwana with a total of 20 athletes in the age group of 14 years. The research instrument used measurements of speed (sprinting 40 meters), Strength (Push Ups and Sit Ups 2 minutes), endurance (12 Minutes Run). The data analysis technique used is descriptive percentage. The results of the research conducted by researchers on the physical condition of strength with Sit Up exercises which obtained good results, and Push Up exercises which obtained moderate results. The physical condition of speed got the overall result that the speed level seen from the 50 meter running exercise was in the very good category. The physical condition of endurance as measured by running exercises with a distance of 2.4 Km then calculated the time obtained for the players to get the results into the good category. The conclusions in this study, it can be concluded that the physical condition of strength in the 14 year age group at SSB Bina Muda Juwana Pati in 2021 is categorized as good.

How To Cite:

Mahmudi, D. A., & Irawan, R. (2023). Survei Profil Kondisi Fisik Kekuatan, Kecepatan & Daya Tahan U-14 (Survei pada Pemain SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 661-669.

PENDAHULUAN

Olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat atau kemampuan pada cabang olahraga tertentu. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Olahraga pendidikan adalah olahraga yang menjadi bagian dalam suatu proses pendidikan yang dibimbing oleh guru atau tenaga keolahragaan. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan hanya untuk memperoleh kesehatan, kebugaran dan kesenangan seseorang. Sedangkan olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan memiliki tujuan yaitu prestasi (I Nengah Sandi, 2019:64-65). Maka kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu : 1) Periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain-taman kanak-kanak), 2) Periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar), dan 3) Periode usia 9 sampai usia 12 tahun yang disebut periode akhir masa kanak-kanak (usia kela 4-6 sekolah) (Apriliyanto, 2015).

Pengembangan sepak bola modern seharusnya sudah di terapkan di sepak bola di Indonesia, pembinaan sepak bola usia dini di Indonesia beberapa tahun belakangan ini mengalami perkembangan yang cukup pesat. Sekolah Sepak bola (SSB) bermunculan dimana-mana bagaikan jamur yang tumbuh di musim hujan. Demikian pula antusiasme masyarakat baik anak-anak, remaja, maupun orang tua terhadap permainan sepak bola kian meningkat. Beberapa klub amatir disetiap kota dan kabupaten yang berada di setiap provinsi di Indonesia khususnya Jawa Tengah dan secara umum di Indonesia memiliki wadah untuk Pembinaan Sepak bola Usia Dini (SSB) sendiri-sendiri, bahkan belakangan ini terutama di kota-kota besar banyak klub atau perusahaan yang membentuk wadah untuk pembinaan sepakbola usi dini atau akademik sepak bola, pada dasarnya memiliki tujuan yang sama yaitu menumpang dan membina anak-anak remaja dan usia dini dengan cara memberikan dasar-dasar teknik bermain sepak bola yang baik agar kelak menjadi pemain sepak bola yang handal, karena pada dasarnya merekapun latihan harus dilakukan dalam jangka

waktu yang lama dan melibatkan banyak variabel fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan permainan sepak bola untuk mencari kemenangan jangan dicampur adukkan dengan pemain sepak bola usia muda yang tidak mementingkan kemenangan yang dimaksudkan disini ialah program latihan yang nantinya diterapkan dalam Sekolah Sepak bola (SSB) tidak menghambat pertumbuhan semua anak didiknya.(Wargadinata & Rusmana, 2020).

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan didunia. Sepak bola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang 2 lawan. Menurut Andi Cipta Nugraha (2013:34) bahwa Sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada di luar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebageian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar Sepak bola yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Andi cipta Nugraha, 2013:20) Di Indonesia, badan yang menangani Sepak bola adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya, PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosroegondo tercatat sebagai ketua umum pertama (Andi Cipta Nugraha, 2013:20).

Menurut Yaitu: 1) Kecepatan (speed), kecepatan merupakan faktor genetik yang dipengaruhi oleh sistem saraf dan serat otot. Harus dikenalkan sejak dini kepada anak, disaat sistem syarafnya mudah beradaptasi. Periode pertama untuk latihan kecepatan dapat dimulai pada usia 7-9 tahun, antara 13 - 16 tahun. 2) Kekuatan (strength), latihan kekuatan telah menjadi bagian integral dari sepak bola, namun dengan

karakteristik kekuatan yang di disesuaikan dengan karakteristik sepak bola. Bahkan di latihan usia dini, ketegangan pada otot merupakan hal yang ter-integrasi dengan latihan, terutama dengan tujuan mencapai keseimbangan dalam pembentukan kondisi fisik. Usia yang dianjurkan untuk latihan kekuatan khusus yaitu sekitar 15-16 tahun untuk anak laki-laki. 3) Daya tahan (endurance), perkembangan optimal untuk membentuk fondasi dasar daya tahan yang sering disebut kapasitas aerobik dapat dimulai dari usia 11-12 tahun sedangkan periode ideal untuk latihan daya tahan untuk laki-laki adalah antara 14 dan 22 tahun.

Karakteristik permainan sepakbola mengharuskan setiap pemain mampu berlari pelan (Daya tahan), berlari cepat (Kecepatan), menendang (Kekuatan), merebut bola, menyudul dan semua aktifitas fisik tersebut harus mampu dilakukan selama 2 x 45 menit atau 90 menit jika permainan sepakbola untuk orang dewasa, 2 x 40 menit atau 80 menit untuk junior, dan 2 x 20 menit untuk pemain usia dibawah 12 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh melalui beberapa penelitian (Reily: 2003) menyatakan bahwa jarak tempuh yang dicapai seorang pemain sepakbola ketika bertanding menempuh jarak 7000-12.000m. Kondisi fisik seorang pemain sepak bola ternyata memiliki peran yang penting jika memperhatikan hasil penelitian tersebut. Data diatas lebih khususnya menyatakan komponen daya tahan jantung paru, Kecepatan berlari dan Kekuatan Menendang adalah modal utama untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Bompa (2015) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepak bola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan. Atlet atau tim sepak bola yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan

yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Latihan Kondisi fisik kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang tepat berperan penting dalam meningkatkan penampilan seorang pemain. Memperbaiki kondisi fisik pemain Sepak bola bertujuan agar kemampuan fisiknya lebih prima. Kondisi fisik berperan penting dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk mencapai suatu prestasi. Sebab, seorang pemain tidak bisa mencapai puncak prestasi jika tidak didukung oleh kondisi fisik kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang baik. Pemain Sepak bola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Pemain Sepak bola hanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, misalnya seorang penjaga gawang, bek, gelandang dan penyerang ia harus memiliki kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang baik karena 3 faktor tersebut merupakan podasi atau modal utama dalam bermain sepak bola.

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survey. Penggunaan metode kuantitatif deskriptif akan memudahkan peneliti untuk memperoleh data untuk diolah dengan tujuan memecahkan masalah yang terjadi tujuan akhir suatu penelitian. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet-atlet yang ada di SSB Bina Muda Juwana Pati U-14 yang berjumlah 20 atlet. Dalam hal ini sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah atlet-atlet yang ada di SSB Bina Muda Juwana dengan jumlah atlet 20 atlet dengan kelompok usia 14 tahun. Teknik pengambilan sampel (Sampling) adalah cara peneliti mengambil sample atau contoh yang representative dari populasi yang tersedia. Teknik penarikan sampel menggunakan Total Sampling dengan ditentukan sampel dari penelitian ini berjumlah 20 atlet dari SSB Bina Muda Juwana. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah:

Tabel.1 Instrumen penelitian

Tes Pengukuran	Instrumen
Kecepatan	Lari Sprint 40 meter
Kekuatan	Push Up dan Sit Up (2 Menit)
Daya Tahan	Lari 12 Menit 1200 meter

Sumber: Data Peneliti

Langkah-langkah dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang penelitian ini, menyiapkan peralatan untuk penelitian, dan melakukan pengambilan data. Teknik pengolahan dan analisis data Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kecepatan, kekuatan dan daya tahan atlet pada SSB SSB Bina Muda Juwana Pati kelompo usia 14 tahun. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi bivariat dengan nilai signifikasi ($\text{sig} < 0,05$). Analisis korelasi bivariat untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Adapun semua analisis tersebut digunakan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Persentase Kondisi Fisik Kekuatan

Sit Up

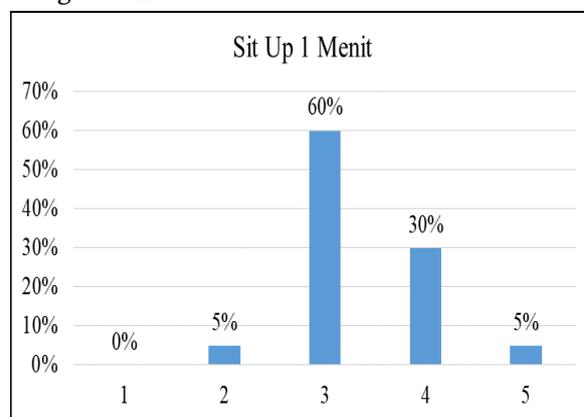
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data berdasarkan tes kondisi fisik kekuatan dengan melakukan gerakan *sit up* pada pemain usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021. Tidak ada pemain atau 0% peserta tes mendapatkan nilai terendah 1 dengan kategori kurang. Sebanyak 1 pemain atau 5% peserta tes mendapatkan nilai 2 dengan kategori sedang. Sebanyak 12 pemain atau 60% peserta tes mendapatkan nilai 3 dengan kategori baik. Sebanyak 6 pemain atau 30% peserta tes mendapatkan nilai 4 dengan kategori sangat baik. Dan terdapat 1 pemain atau 5% peserta tes mendapatkan nilai tertinggi yaitu 5 dengan kategori istimewa.

Tabel 2. Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kekuatan

Sit Up 1 Menit					
No.	Point (kali)	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosen tase
1	<10	1	Kurang	0	0%
2	11 sd 20	2	Sedang	1	5%
3	21 sd 30	3	Baik	12	60%
4	31 sd 40	4	Sangat Baik	6	30%
5	>40	5	Istimewa	1	5%
Jumlah				20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Data siswa berdasarkan tes kondisi fisik kekuatan dapat digambarkan dengan grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kekuatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kekuatan yang diukur dengan menggunakan latihan sit up selama 1 menit terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020 mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kekuatan dilihat dari latihan sit up masuk ke dalam kategori baik.

Push Up

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data berdasarkan tes kondisi fisik kekuatan *push up* selama 1 menit pada pemain SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021. Sebanyak 6 pemain atau 30% peserta tes mendapatkan nilai terendah 1 dengan kategori kurang. Sebanyak 11 pemain atau 55% peserta tes mendapatkan nilai 2 dengan kategori sedang. Sebanyak 2 pemain atau 10% peserta tes mendapatkan nilai 3 dengan kategori baik. Sebanyak 1 pemain atau 5% peserta tes

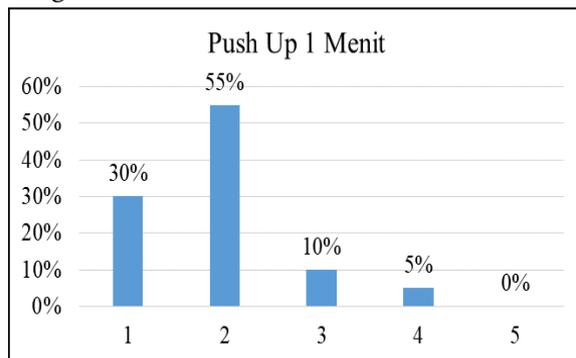
mendapatkan nilai 4 dengan kategori sangat baik. Dan tidak ada pemain atau 0% peserta tes mendapatkan nilai tertinggi yaitu 5 dengan kategori istimewa.

Tabel 4.6 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kekuatan *Push Up*

Push Up 1 Menit					
No.	Point (kali)	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	<10	1	Kurang	6	30%
2	11 sd 20	2	Sedang	11	55%
3	21 sd 30	3	Baik	2	10%
4	31 sd 40	4	Sangat Baik	1	5%
5	>40	5	Istimewa	0	0%
Jumlah				20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Data siswa berdasarkan tes kondisi fisik kekuatan dapat digambarkan dengan grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.2 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kekuatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kekuatan yang diukur dengan menggunakan latihan push up selama 1 menit terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020 mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kekuatan dilihat dari latihan push up masuk ke dalam kategori sedang.

Jadi, untuk keseluruhan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap latihan sit up yang memperoleh hasil baik, dan latihan push up yang memperoleh hasil sedang dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik kekuatan pada atlet kelompok umur 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 mendapatkan hasil baik.

Hasil Tes Kondisi Fisik Kecepatan

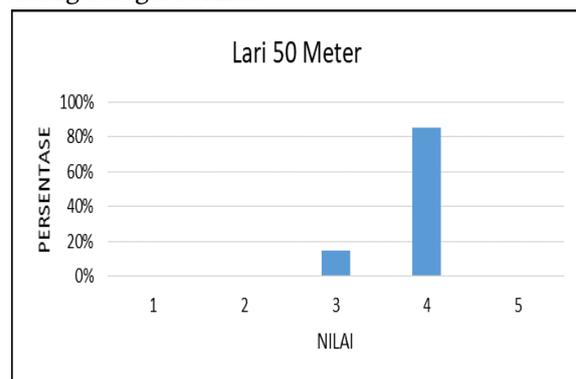
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data berdasarkan tes kondisi fisik kecepatan pada atlet kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021. Sebanyak 17 pemain atau 85% peserta tes mendapatkan nilai 4 dengan kategori sangat baik. Sebanyak 3 pemain atau 15% peserta tes mendapatkan nilai 3 dengan kategori baik. Tidak ada pemain atau 0% peserta tes mendapatkan nilai 1 dan 2 dengan kategori kurang dan sedang begitu juga 0% dalam kategori istimewa atau nilai 5.

Tabel 4.7 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kecepatan

Lari 50 meter					
No.	Point (kali)	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	>15	1	Kurang	0	0%
2	12,1 sd 15	2	Sedang	0	0%
3	9,1 sd 12	3	Baik	3	15%
4	6,1 sd 9	4	Sangat Baik	17	85%
5	<6	5	Istimewa	0	0%
Jumlah				20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Data siswa berdasarkan tes kondisi fisik kecepatan dapat digambarkan dengan grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.3 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kecepatan yang diukur dengan menggunakan latihan lari dengan jarak tempuh 50 meter terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020, mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat

kecepatan dilihat dari latihan lari 50 meter masuk ke dalam kategori sangat baik.

Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Tahan

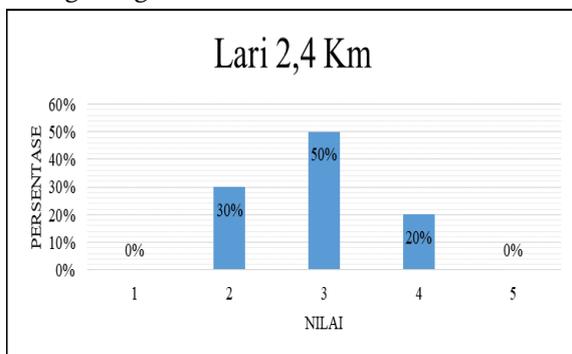
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data berdasarkan tes kondisi fisik daya tahan pada pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021. Sebanyak 6 pemain atau 30% peserta tes mendapatkan nilai 2 dengan kategori sedang. Sebanyak 10 pemain atau 50% peserta tes mendapatkan nilai 3 dengan kategori baik. Sebanyak 4 pemain atau 20% peserta tes mendapatkan nilai 3 dengan kategori baik. Sebanyak 4 pemain atau 20% peserta tes mendapatkan nilai 4 dengan kategori sangat baik. Dan tidak ada pemain atau 0% peserta tes mendapatkan nilai tertinggi yaitu 5 dengan kategori istimewa.

Tabel 4.8 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Daya Tahan

Denyut Nadi 1 Menit Setelah Lari 2,4 Km					
No.	Waktu (Menit)	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	>20	1	Kurang	0	0%
2	15,1 sd 20	2	Sedang	6	30%
3	10,1 sd 15	3	Baik	10	50%
4	5,1 sd 10	4	Sangat baik	4	20%
5	<5	5	Istimewa	0	0%
Jumlah				20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Data siswa berdasarkan tes kondisi fisik daya tahan dapat digambarkan dengan grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.4 Data Siswa Berdasarkan Tes Kondisi Fisik Daya Tahan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik daya tahan yang diukur dengan menggunakan latihan lari dengan jarak 2,4 Km kemudian dihitung waktu yang diperoleh terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020, mendapatkan hasil keseluruhan bahwa latihan lari 2,4 km masuk ke dalam kategori baik.

Pembahasan

Kondisi Fisik Kekuatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kekuatan yang diukur dengan menggunakan latihan sit up selama 1 menit terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020 mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kekuatan dilihat dari latihan sit up masuk ke dalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kekuatan yang diukur dengan menggunakan latihan push up selama 1 menit terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020 mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kekuatan dilihat dari latihan push up masuk ke dalam kategori sedang.

Jadi untuk keseluruhan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap latihan sit up yang memperoleh hasil baik, dan latihan push up yang memperoleh hasil sedang dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik kekuatan pada atlet kelompok umur 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 mendapatkan hasil baik. Menurut Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018) Karena kekuatan merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kekuatan fisik harus diperhatikan oleh atlet. Dari hasil tersebut diperlukan adanya peningkatan latihan terutama dalam kondisi fisik kekuatan, karena kondisi fisik kekuatan sangat penting dan berpengaruh bagi atlet dalam mencapai prestasi khususnya dalam cabang sepak bola. Selain itu kondisi fisik kekuatan seorang atlet sepak bola dapat menunjang performa ketika melakukan sebuah pertandingan. Tidak heran apabila sebuah tim sepak bola ingin memenangkan sebuah pertandingan maka perlu adanya kondisi

fisik atlet yang bugar. Sama seperti pendapat yang dikemukakan oleh Hardiansyah, S (2018) menyatakan kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Kondisi fisik atlet dapat dilatih sejak usia dini terutama untuk kekuatan. Ketika kekuatan seorang atlet sudah terbentuk sejak dini dapat dipastikan hal tersebut mampu menunjang prestasi dikemudian hari. Membentuk hal tersebut perlu diperhatikan dan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal dan baik seperti yang diharapkan. Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia (Chan F, 2012). Dari pernyataan diatas dapat diartikan bahwa kekuatan menjadi sebuah pilar penting dalam olahraga sepak bola khususnya untuk atlet-atlet yang bermain dalam olahraga tersebut karena dengan memiliki kekuatan maksimal dalam tubuh seorang atlet dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam permainan sepak bola. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Silva, J. R., et al. (2015) bahwa seorang atlet sepak bola harus mempunyai kondisi fisik bugar untuk menunjang performa dilapangan, dimana kondisi fisik tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

Kondisi Fisik Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik kecepatan yang diukur dengan menggunakan latihan lari dengan jarak tempuh 50 meter terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020, mendapatkan hasil keseluruhan bahwa tingkat kecepatan dilihat dari latihan lari 50 meter masuk ke dalam kategori sangat baik hingga berpengaruh terhadap permainan sepak bola. Sesuai dengan pendapat Young (2001: 315) yang menyatakan bahwa disaat berolahraga kecepatan dan kelincahan berperan penting untuk merubah arah, baik untuk mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Dari hasil tersebut diperlukan adanya peningkatan latihan dan dipertahankan hasil tersebut terutama dalam kondisi fisik kecepatan, karena kondisi fisik

kecepatan sangat penting dan berpengaruh bagi atlet dalam mencapai prestasi khususnya dalam cabang sepak bola. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Sugandi, R. N., & Pramono, M. (2019) setiap pemain dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Peningkatan latihan kecepatan harus memperhatikan program latihan kondisi fisik kecepatan, sehingga dengan program latihan tersebut diharapkan akan memaksimalkan potensi atlet sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga sepak bola. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik kecepatan, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun. Ketika sudah mendapatkan hasil maksimal dalam upaya peningkatan latihan kondisi fisik kecepatan tidak menutup kemungkinan akan mengangkat potensi tim ketika mengikuti suatu turnamen atau pertandingan dalam cabang olahraga sepakbola. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017) menyebutkan bahwa dalam permainan sepak bola kecepatan menjadi unsur paling penting karena dalam sebuah pertandingan sepak bola pemain harus terus berlari dalam kurun waktu 90 menit. Menurut Diputra (2015:42) apabila setiap pemain sepakbola memiliki kecepatan dan kelincahan (agility) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Apabila prestasi dan potensi atlet meningkat maka dipastikan akan mengangkat nama baik dari SSB yang menjadi asal dimana atlet tersebut memperoleh ilmu terkait dasar bermain sepak bola.

Kondisi Fisik Daya Tahan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait kondisi fisik daya tahan yang diukur dengan menggunakan latihan lari dengan jarak 2,4 km terhadap pemain kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2020, mendapatkan hasil keseluruhan bahwa latihan lari masuk ke dalam kategori baik. Hasil tersebut menandakan bahwa

kondisi fisik daya tahan atlet usia 14 tahun pada SSB Bina Muda Juwana Pati sudah memiliki daya tahan yang baik, diperlukan usaha untuk lebih ditingkatkan lagi untuk daya tahan supaya dapat menunjang potensi atlet dan kemajuan SSB. Masih ada beberapa atlet yang tidak bisa menyelesaikan tes lari tanpa henti dengan jarak tersebut, tentu hal tersebut perlu digaris bawahi oleh tim pelatih. Seorang atlet apabila tidak memiliki kemampuan daya tahan yang baik maka dapat dipastikan performa dilapangan ketika mengikuti pertandingan akan tidak maksimal. Menurut Ridwan, M. (2020:66) Kondisi fisik daya tahan merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Hal tersebut perlu menjadi perhatian serius untuk tim pelatih untuk lebih meningkatkan kemampuan daya tahan atlet yang masih kurang dalam kondisi daya tahan. Karena untuk meningkatkan prestasi atlet pasti diperlukan hal-hal yang perlu diperhatikan dan menjadi perhatian untuk mendukung proses peningkatan prestasi khususnya untuk cabang olahraga sepak bola. Sesuai dengan pendapat dari Pujianto, A. (2015) yang menyebutkan kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Sepak bola bukan melulu tentang mencetak gol ke gawang lawan, dalam bermain sepakbola juga harus memperhatikan beberapa aspek-aspek yang menunjang dalam permainan sepak bola salah satunya adalah kondisi fisik kemampuan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Menurut Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014:52) latihan daya tahan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Setelah meningkat pasti daya tahan akan menunjang potensi yang dimiliki atlet dan mampu menunjukkan performa terbaik dalam setiap kejuaraan yang diikuti. Hal tersebut di benarkan oleh Evangelista, L., & De Brito, J. M. C. L. (2010) bahwasannya seorang atlet berbakat dan potensial pasti dapat dilihat dari daya tahan yang dimiliki individu masing-masing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik kekuatan atlet pada kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 mendapatkan hasil baik. Kondisi fisik kecepatan atlet pada kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 mendapatkan hasil sangat baik. Kondisi fisik daya tahan atlet pada kelompok usia 14 tahun di SSB Bina Muda Juwana Pati Tahun 2021 mendapatkan hasil baik.

REFERENSI

- Apriliyanto, D. K. (2015). *Study Perencanaan Jalan Perkotaan Menuju ke Kawasan Perumahan Padat dengan Perkerasan Kaku (Rigid Pavement)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017, October). Method for Training of Long Distance Runners Taking into Account Bioenergetic Types of Energy Provision for Muscular Activity. In *icSPORTS* (pp. 126-131).
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Journal Cerdas Sifa Pendidikan, 1*(1).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1*(1), 41-59.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana, 3*(1), 117-123.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness, 3*(4).
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport, 2*(1), 38-42.
- Reily, S. A. (2003). Ethnomusicology and the Internet. *Yearbook for Traditional Music, 35*, 187-192.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga, 5*(1), 65-72.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi

- dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64-73.
- Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports medicine-open*, 1(1), 1-27.
- Sugandi, R. N., & Pramono, M. (2019). Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan Dan Daya Tahan) Atlet Hockey Tim Putra Gresik Persiapan Porprov 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Wargadinata, L. U., & Rusmana, R. (2020). Evaluasi program pembinaan sepak bola usia dini. *JPOE*, 2(1), 142-154.
- Young, D. R. (2001). Organizational identity in nonprofit organizations: Strategic and structural implications. *Nonprofit management and leadership*, 12(2), 139-157.