

Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola

Weda ¹⁾

¹⁾ Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail : ¹⁾ weda@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Kreativitas seorang pelatih sangat diutamakan dalam keberhasilan permainan. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan sepakbola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya kondisi fisik terhadap kebutuhan dalam permainan sepakbola. Penulisan ini dilakukan dengan analisis menggunakan metode *review* terhadap referensi-referensi yang dipublikasikan secara daring, terkait kondisi fisik. Hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam permainan sepakbola sudah sangat luas. Penelitian terkait komponen fisik dilakukan untuk berbagai teknik dalam sepakbola. Namun tren komponen fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai.

Kata kunci : peran; kondisi fisik; sepakbola

ABSTRACT

Physical condition has an important role in playing football. The creativity of a trainer is prioritized in the success of the game. The components of the physical condition that are adapted to the character of the game of football will have a positive impact on the development of athletes. The purpose of this article is to describe the importance of physical conditions for the needs of playing football. This writing is carried out by analysis using the review method of references published online, related to physical conditions. The results of the analysis show that the research on the importance of physical condition components is very influential and supportive of the game of football. The components of the physical conditions developed to support the needs of the game of football are very broad. Research related to physical components is carried out for various techniques in football. However, the trend of the physical components that are widely used is the physical component in general, namely strength, flexibility, speed, endurance and anthropometric conditions, namely arm length, leg length.

Keywords : role; physical condition; football

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan (Ridwan, 2020).

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Santika (2015); Tirtayasa et al., (2020) yang mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang menunjang kesehatan tubuh. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok (Maliki et al., 2017).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami dan daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut (Azidman et al., 2017) dan merupakan cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Pada pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa & Faruk, 2013). Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Hal senada juga diungkapkan oleh Santika et al., (2020); Piyana et al., (2020) yang menjelaskan tentang peranan kondisi fisik sebagai pondasi dalam setiap aktivitas yang kita laksanakan dalam pelatihan.

Pentingnya komponen 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 sebuah prestasi maksimal. Karakter kompoen kondisi fisik dalam seakbola tentunya menjadi acuan utama pelatih dalam meningkatkannya. Sehingga pada penelitian review ini akan digambarkan tentang komponen kondisi fisik yang harus dikedangkan oleh para pelatih.

METODE PENELITIAN

Penyusunan artikel ini dilakukan dengan analisis menggunakan metode review (Adisasmito, 2007) dan (Mislan & Santoso, 2019). Review dilakukan pada referensi-referensi terkait hasil penelitian tentang media pembelajaran khususnya pada komponen kondisi fisik. Referensi-referensi didapatkan dari hasil-hasil penelitian dan artikel-artikel pendukung yang dipublikasikan secara daring.

Analisis dilakukan dengan pengelompokan hasil-hasil penelitian komponen kondisi fisik. Pengelompokan ditampilkan dalam bentuk tabel yang menunjukkan jenis komponen fisik yang diteliti dan tingkat keberhasilan komponen fisik yang diteliti dalam cabang olahraga sepakbola. Hasil pengelompokan selanjutnya dianalisis sesuai tren yang ada. Hal ini dilakukan untuk menjaga keterkinian penulisan berdasarkan hasil penelitian terbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cabang olahraga sepakbola memiliki aspek-aspek penentu, sama halnya dengan cabang olahraga pada umumnya. Sepakbola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Pemain sepakbola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepakbola, memahami taktik dan strategi dasar bermain sepakbola (Bryson et al., 2012).

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat (Setiawan, 2013).

Pada dasarnya komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola sangatlah penting. Namun perlu dilakukan analisa tentang karakter komponen kondisi fisik yang sangat dominan digunakan dalam permainan sepakbola. Karena tidak semua komponen kondisi fisik dimiliki secara utuh oleh setiap pemain sepakbola.

Berdasarkan pemahaman di atas maka peranan kondisi fisik dalam memberikan informasi dan memotivasi pada atlet agar terus meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya, sehingga tujuan pelatihan bisa tercapai dengan baik. Namun pemilihan dan penggunaan komponen kondisi fisik juga harus disesuaikan dengan karakteristik permainan sepakbola.

Permainan sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Beragamnya kondisi fisik dengan karakteristik dan kebutuhan dalam permainan menyebabkan penggunaan model latihan yang relatif berbeda. Kondisi fisik lebih diutamakan untuk kebutuhan pelaksanaan atau praktek langsung dalam permainan sepakbola.

Berikut ini beberapa contoh penelitian tentang komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola.

Tabel 1
Contoh Penelitian Komponen Kondisi Fisik dalam Sepakbola

Jenis Kondisi Fisik	Hasil Penerapan	Referensi
Kecepatan dan kelentukan	Terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola.	(Pratama, 2015)
Kelentukan dan daya ledak	Heading yang baik, atlet harus memiliki kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melakukan Heading dengan maksimal	(Putra, 2020)
Kekuatan, panjang tungkai dan keseimbangan	Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola.	(Maulana, 2019)
Kecepatan, kelincahan, dan koordinasi	Ada kontribusi yang signifikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.	(Adil, 2011)
Kelentukan pinggang dan kelincahan	Kelentukan pinggang dan kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan dribbling pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.	(Putra & Gazali, 2017)
Panjang betis, panjang paha, dan daya ledak tungkai	Terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel panjang antropometri betis, panjang	(Ditya & Bawono, 2013)

	antropometri paha dan daya ledak tungkai pada akurasi menendang	
Daya tahan jantung paru	Terdapat hubungan yang positif antara daya tahan jantung paru dengan kemampuan bermain sepakbola	(Yulinar et al., 2018)
Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) dan Muscle Endurance	Ada hubungan antara nilai Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) dengan muscle endurance pada pemain sepak bola.	(Hamid, 2019)
Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan <i>Cardiorespiratory</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan cardiorespiratory sebesar 22,7% dan sisanya 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain.	(Syahda et al., 2016)
Kemampuan fisik	Faktor yang paling dominan memberikan pengaruh pada keterampilan permainan sepakbola adalah kecepatan, sedangkan yang terendah daya tahan	(Guntoro et al., 2020)

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik telah banyak diteliti untuk permainan sepakbola seperti kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, antropometri, daya tahan otot, VO₂Max, dan daya tahan *cardiorespiratory*. Artinya peranan komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola sangat dibutuhkan. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks ditinjau dari aktifitas gerakannya, sehingga hampir keseluruhan komponen kondisi fisik secara tidak langsung wajib untuk ditingkatkan pada atlet agar dapat

melakukan permainan sepakbola dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Uraian analisis menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam permainan sepakbola sudah sangat luas. Penelitian terkait komponen fisik dilakukan untuk berbagai teknik dalam sepakbola. Namun tren komponen fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan

kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Ilara*, 1(1), 70–77. http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-ahmadadil-339-1-9.ahmad-k.pdf
- Adisasmito, W. (2007). Faktor Risiko Diare pada Bayi dan Balita di Indonesia. *Jurnal Makara Kesehatan*, 11(1), 1–10
- Azidman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39
- Bryson, J., Burke, Y., Chang, J. M., Defrantz, A. L., Easton, J., Evans, J., Florence, P., Graziano, B., Johnson, R., Kindel, M., Larkin, T., Miller, C. D., O'malley, P., Payden, J., Quinn, A., Sanchez, F., Ueberroth, P., Vasquez, G., Wolper, D. L., & Zachazewski, P. T. (2012). *Soccer Coaching Manual*. LA84 Foundation
- Ditya, M. Y., & Bawono, M. N. (2013). *Kontribusi Panjang Betis, Panjang Paha, Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Akurasi Menendang Pada Pemain Sepakbola (Studi pada Pemain Sepakbola BIMA AMORA U-16 Gresik)*. 2(1)
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406
- Hamid, M. I. (2019). *Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimal (Vo 2 Max) Dengan Muscle Endurance*
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8
- Maulana, A. A. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa*. 508(3).
- Mislan, & Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 12–16
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipppgtritreggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola.

- Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v1i1.576
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 101–120
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1–5
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1549>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Yulinar, M. P. D., & Maulana, D. (2018). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Klub Himapora Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 194–204