



## Survey Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Manggalapati Fc Kabupaten Lamongan Tahun 2024

**Muhammad Habibun Nashirul Buldan<sup>1</sup>, Weda<sup>1</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [weda@unpkediri.ac.id](mailto:weda@unpkediri.ac.id)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Survey kondisi fisik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim sepakbola harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain sepakbola maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data vo2max dikumpulkan menggunakan instrumen bleep test, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen leg dynamometer, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen sit and Reach test, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain Manggalapati Fc ada pada angka 52,52% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan secara keseluruhan adalah sedang.

**Kata Kunci :** Survey, kondisi fisik, sepakbola.

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Nugraha, 2013:20). Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan, dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal (Nur Ahmad Muharram et al., 2020). Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain (Husein, M Akbar Sabah, 2017).

Aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik (Husein & Nurkholis, 2018). Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Dari beberapa pendapat di atas

maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan (Hardiansyah, 2018:3). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hardiansya (2018) yang melaksanakan penelitian kondisi fisik yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan jantung paru dan kelentukan.

Menurut Haff (2015:45) Dalam setiap pertandingan sepakbola seorang pemain bola dituntut untuk mempertahankan kondisi fisik selama 90 menit. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Helgerud:54).

Pemain sepakbola membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, yaitu misalnya seorang penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (flexibility), Kelincahan (agility), Reaksi (reaction), Ketepatan (accuracy) (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (strength), Daya tahan (endurance), Daya ledak (muscular power), Kecepatan (speed). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Reaksi (reaction), Koordinasi (coordination). Bagi seorang penyerang 4 harus memiliki Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Reaksi (reaction), Ketepatan (accuracy).

Menurut Harsono (2015:48) penentu keterampilan bermain sepakbola adalah adalah kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: faktor kondisi fisik dominan penentu keterampilan bermain sepakbola adalah kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan power otot tungkai (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Dari paparan tersebut peneliti beryujuan untuk bagaimana tingkat kondisi fisik untuk klub sepakbola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan untuk mempersiapkan kompetisi Grassrots yang diagendakan oleh askab Lamongan dimusim panas mendatang.

## **METODE**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002:96). Pendekatan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2004:36). Teknik penelitian dalam penelitian ini penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-

kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian ini dilaksanakan lapangan sepakbola Lebakwono Kabupaten Lamongan dan dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2024. Dalam proses pengumpulan data dilakukan tes dan pengukuran, terdapat 5 macam kondisi fisik yang bakar dilaksakan tes dan pengukuran diantaranya, Bleep Test/Multistage fitness test. MFT bertujuan mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO<sub>2</sub>max, tes berlari sepanjang 20 meter untuk mengetahui kecepatan, Sit And Reach tes. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan seseorang/atlet, Leg and back dynamometer adalah Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan statis otot.

Penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan keadaan sesuai dengan realita yang ada tentang kondisi fisik atlet sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dan di persentasakan sesuai masing-masing item tes.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

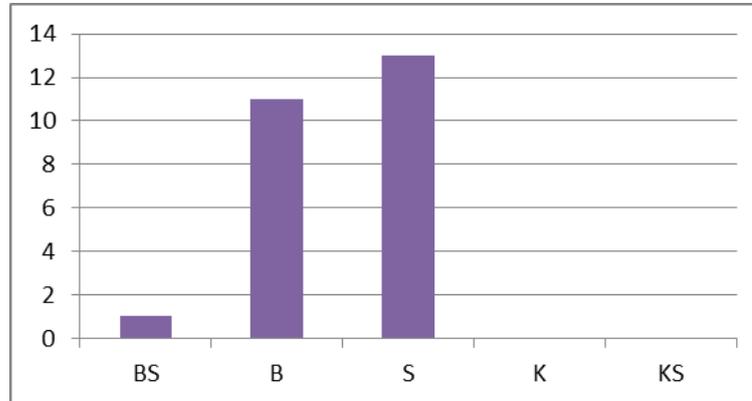
Setelah melakukan tes kondisi fisik pada pemain sepakbola Manggalapati fc untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai persentase untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc yang diteliti dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya tes kecepatan, daya taha, kelentukan, dan kekuatan. Dengan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Pada seluruh kategori didapatkan rerata baik sekali berjumlah 1 dengan persentase 4%, sedangkan kategori baik didapatkan rerata berjumlah 11 dengan persentase 44% dan katagori sedang didapatkan rerata berjumlah 13 dengan persentase 52%. Berikut adalah diagram dan pie jumlah kategori yang diperoleh dan persentase dari masing-masing kategori yang didapatkan.

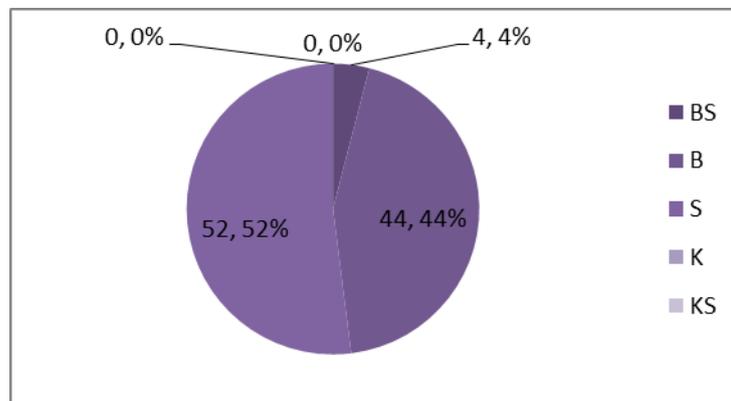
Hasil penelitian ditulis hanya berisi data yang diperoleh dalam penelitian atau observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan dan penulisan harus logis. Dalam hasil peneltian, juga bisa ditambahkan tabel dan gambar.

**Tabel 1. Rerata hasil tes dan pengukuran dalam kategori pemain sepak bola klub Manggalapati**

Fc		
Kategori	Jumlah	Presentase
Baik sekali	1	4%
Baik	11	44%
Sedang	13	52%
Kurang	0	0%



**Gambar 1. Diagram Jumlah Perolehan Keseluruhan Masing-Masing Kategori**



**Gambar 2. Pie Jumlah Perolehan Keseluruhan Masing-Masing Kategori**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan profil kondisi fisik dan sepakbola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan memiliki kondisi fisik yang baik dan cukup. Sedangkan Hasil ini merupakan dari pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap latihan. Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu di lakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) mengatakan, pada sepakbola pemain sepakbola harus didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik.

Survei yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan pemain melakukan latihan selama 3 hari selama satu minggu dengan pembentukan

kondisi fisik dan Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain. Latihan yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kesegaran fisik, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan teknik dalam sepakbola. Kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc kabupaten Lamongan yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi Latihan (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain (Husein & Nurkholis, 2018).

Maka dari itu, kondisi fisik pemain sepakbola yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati fc dapat meningkatkan kondisi fisik yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level di atasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain sepakbola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil profil kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun memiliki kondisi fisik dengan Pada seluruh kategori didapatkan rerata baik sekali berjumlah 1 dengan persentase 4%, sedangkan kategori baik didapatkan rerata berjumlah 6 dengan persentase 24% dan katagori sedang didapatkan rerata berjumlah 18 dengan persentase 72%. Jumlah persentase tersebut diambil dari 25 pemain sepakbola Manggalapati fc kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun.

## DAFTAR RUJUKAN

- Haff, G. G., & Stone, M. H. (2015). Methods of developing power with special reference to football players. *Strength & Conditioning Journal*, 37(6), 2-16..
- AllSabah, M. A. H., Weda, W., Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 116-116.
- Allsabab, M. Akbar Husein, Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Erlangga
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123
- Harsono. 2015. *Perodesiasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O. J., & Hoff, J. (2011). Strength and endurance in elite football players. *International journal of sports medicine*, 677-682
- Husein, A. A., & Nurkholis, M. (2018). PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Bravo's Jurnal*, 6(1), 1–8.
- Husein, M Akbar Sabab, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.
- Nur Ahmad Muharram, Slamet Junaidi, Sugito, M. Anis Zawawi, & M. Akbar Husein Allsabab. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.915>
- Özgünen, K. T., Kurdak, S. S., Maughan, R. J., Zeren, C., Korkmaz, S. E. L. C. E. N., Ersöz, G., ... & Dvorak, J. (2010). Effect of hot environmental conditions on physical activity patterns and temperature response of football players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 140-147.