**ABSTRACT**

**MUHAMMAD IRHAMSYAH WIJAYA**. **2016**. Study of Analysis on Physical Condition Between Football Telkom School and Football Hasanuddin School in Makassar (supervised by Ahmad Rum Bismar and Herman).

The study aims at examining (1) the physical condition of SSB Telkom, (2) the physical condition of SSB Hasanuddin, (3) the differences of physical condition between SSB Telkom and SSB Hasanuddin.

This study is descriptive research. The population is SSB Telkom and SSB Hasanuddin in Makassar with the samples 22 per SSB with the aged range 16-19 years old. Technique used in analyzing the data is regression analysis with SPSS version 20.00 at the level of significance 95% or α0,05

Based on the research data, the conclusion is there are difference of physical condition between SSB Telkom Makassar and SSB Hasanuddin Makassar described as: (a) the strength of arm muscle and shoulder of SSB Hasanuddin Makassar is better by 77.3%, (b) the strength of leg muscle of SSB Hasanuddin is better by 100%, (c) the strength of SSB Telkom Makassar is better by 59.1%, (d) the endurance of cardio muscle of SSB Telkom Makassar is better by 68.2%, (e) the endurance of arm muscle of SSB Hasanuddin Makassar is better by 63.6%, (f) the endurance of leg muscle of SSB Hasanuddin Makassar is better by 100%, (g) the general endurance of SSB Telkom Makassar is better by 68.2%, (h) the agility of SSB Telkom Makassar is better by 63.6%, (i) the speed of SSB Telkom Makassar is better by 72.2%, (j) the flexibility of SSB Hasanuddin Makassar is better by 72.2%, (k) the explosive of SSB Telkom Makassar is better by 86.4%, and (l) the coordination of SSB Telkom Makassar is better by 54.5%.

**Keyword:** Study Of Analisis On Physical Condition

**PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang mengalami perkembangan dengan fenomena yang sangat menakjubkan. Perkembagan sepakbola dunia maupun Indonesia merupakan perjalanan sejarah yang sangat panjang untuk sebuah olahraga bolasepak yang melegenda yang digemari oleh segalausiadan semua kalangan.

Perkembangan sepakbola yang demikian pesat melibatkan kemampuan bermain sepakbola tingkat tinggi. Permainan sepakbola modern saat ini menuntut kemampuan yang tidak biasa sehingga membutuhkan keterlibatan ilmu pengetahuan dalam upaya peningkatan kemampuan bermain sepakbola baik itu dari segi teknik, taktik maupun fisik. Keterlibatan ilmu pengetahuan dalam sepakbola modern dibutuhkan dalam proses evaluasi dan pengembangan untuk kemajuan prestasi sepakbola. Dalam hal ini, peran pelatih sangat menentukan arah latihan dan hasil yang akan dicapai nantinya. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka sasaran latihan yang ingin dicapai harus jelas dan terfokus yang dilakukan secara berkesinambungan.

Pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai penampilan terbaik seorang pemain sepakbola. Ilmu kepelatihan modern tidak hanya terbatas pada metode dan model latihan saja, akan tetapi telah menyentuh berbagai disiplin ilmu seperti ilmu anatomi manusia, fisiologi, ilmu gizi, psikologi olahraga, dan sisi biomekanika olahraga. Namun pada kenyataannya, hampir kebanyakan pelatih melakukan pembinaan secara tradisional tanpa ilmu pengetahuan olahraga modern sebagai pendukungnya. Pelatih cenderung hanya memberikan materi latihan cukup yang dikehendaki dan disenangi saja tanpa memperhatikan komponen – komponen latihan yang memang seharusnya menjadi kebutuhan seorang pemain sepakbola. Hal ini tentu membuat arah dan tujuan latihan yang ingin dicapai menjadi semakin tidak jelas yang akhirnya berujung pada prestasi sepakbola Indonesia yang sangat minim prestasi.

Pada nuansa yang lebih kompetitif sepakbola berkembang menjadi sebuah olahraga yang dijalankan dan dikelola secara serius dan terencana. Hal ini ditandai dengan keberadaan klub – klub sepakbola profesional, klub amatir, sekolah sepakbola, dan kegiatan ekstrakurikuler yang secara keseluruhan diharapkan akan bermuara pada pencapaian prestasi, baik itu dalam hal pembinaan atlit secara individual maupun pencapaian prestasi secara tim.

Dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal maka dibutuhkan upaya – upaya yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan termasuk melakukan terobosan atau inovasi dalam bentuk latihan yang dilakukan secara efektif dan efisien.

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, seorang diantaranya adalah penjaga gawang. Suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai keterampilan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Di Sulawesi Selatan, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer yang banyak diminati oleh para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap jenjang pendidikan memiliki sarana dan prasarana permainan sepakbola. Hal ini juga terlihat dari bermunculannya sekolah sepakbola di Sulawesi Selatan.

Sekolah sepakbola merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Secara keseluruhan sekolah sepakbola menampung peserta didik anak-anak sampai ke tingkat usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk di seluruh dunia, hal ini mengakibatkan perkembangan sekolah sepakbola sangat cepat.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mancapai prestasi yang lebih baik.

Sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingakatan fitnes yang baik untuk menghandapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Oleh karena itu kondisi fisik dalam sepakbola adalah satu bagian yang penting dan paling sulit untuk dipelajari, untuk diperlukan waktu yang lama dan ketekunan dari pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan.

**KOMPONEN FISIK**

1. Kekuatan.

Unsur kekuatan merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dalam berbagai macam cabang olahraga, dan merupakan faktor yang penting dalam semua cabang olahraga. Mengingat sedemikian pentingnya kekuatan dalam cabang olahraga, maka sebaiknya pelatih dan atlet mengerti bahwa pengembangan kekuatan dapat mempengaruhi *performance*.

Menurut Nala (2011:12).’’ Mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

Menurut Mylsidayu, Kurniawan(2015:98) “ Mengatakan bahwa kekuatan adalah merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga dan sangat penting dalam proses mencetak atlet.

Para ahli dalam bidang olahraga dan faal mendifinisikan kekuatan cukup bervareasi, akan tetapi pada umumnya memberikan pengertian yang sama. Menurut Bompa, Haff (2009:229) mendefinisikan bahwa”kekuatan merupakan sebagai hasil kerja maksimal*(maximal force*) atau torque (*rotation force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot”. Sedangkan menurut Harsono (1988:179) mendefenisikan bahwa”Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

1. Daya tahan

Daya tahan selalu berkaitan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dilakukan seseorang, berarti memiliki ketahanan yang baik. Adapun tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat mengatasi selama aktivitas kerja berlangsung, di mana kelelahan yang terjadi tersebut dapat berupa fisik atau psikis. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Dengan demikian daya tahan memberi kontribusi untuk memeperbaiki prestasi dan membatasi tingkat kelelahan.

Menurut Harsono (1988:155) “Mengatakan bahwa, Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Sedangkan menurut Halim (2011:36) “Mengatakan bahwa, Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan”.

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nala (2011:17). Pengertian searah seperti yang dikumakakan Halim (2011:100) bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan kegiatan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sedangkan Menurut Sajoto (1988:58) bahwa “kecepatan berlari adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam melakukan bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Para ahli dalam bidang olahraga dan faal mendifinisikan kecepatan cukup bervareasi, akan tetapi pada umumnya memberikan pengertian yang sama. Nossek (1982:87) mendefinisikan bahwa”kecepatan merupakan kualitas kondisi yang memungkinakan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila diransang dan untuk menampilkan/melakukan gerakan secepat mungkin”. Sedangkan menurut Harsono (1988:216) mendefenisikan bahwa”kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara bertutrut-turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

1. Kelincahan.

Kelincahan adalah termasuk dalam kelompok kualitas-kualitas fisik. Sejauh ini ada usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan atau *agility* dalam aspek atau lingkup olahraga tidak cukup teliti. Istilah kelincahan sering disama artikan dengan kemampuan koordinasi dari gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan gerak tipu atau ketangkasan. Kelincahan atau agility merupakan kualitas yang sangat simplek, ini melibatkan hubungan dengan kualitas-kualitas yang lain seperti kecepatan reaksi, kecepatan kekuatan kelenturan, keterampilan gerak, dan lain-lain karena semua unsur-unsur ini beraktifatas secara bersama-sama.

Menurut Ismaryanti (2009:41) mengatakan bahwa”kelincahan (*agility*) adalah merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sanga diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagianya”. Sedangkan menurut Halim (2011:123) mengatakan bahwa” kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh”.

1. Daya ledak

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke dan Watson, 1978) . Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Power atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan itu bekerja secara bersamaan. Power atau daya eksplosif memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahrga seperti pada berlari, melempar, memukul, menendang.

Menurut Harsono dalam Mylsidayu (2015:136) mengatakan bahwa “ Power adalah hasil dari kekeuatan dan kecepatan”, Sedangkan menurut Tite Juliantine dalam Mylsidayu (2015:136) mengatakan bahwa “ Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuaatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

1. Kelentukan

Kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimum yang mungkin pada satu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kemampuan ini diperlukan oleh semua pemain, kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerakan dari satu sendi dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam tuang gerak sendi.

Menurut Widiastuti (2011:153) “kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.” Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis.

. g. Koordinasi

“Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.” Nala (2011:21)

Komponen yang erat kaitannya dengan koordinasi ini adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. Termasuk dalam keseimbangan ini adalah orientasi terhadap ruang, seperti ketika sedang melompat, mendarat, pada olahraga kontak badan, badan berbenturan dengan lawan, sehingga keseimbangan terganggu dan berbagai pengenalan posisi lainnya dimana diperlukan kemampuan mengkoordinasikan gerakan tubuh agar tidak kehilangan orientasi. Komponen koordinasi ini dianggap baik bila mampu menampilkan gerakan dalam derajat kesukaran yang tinggi dengan amat cepat, disertai ketepatan dan efisiensi yang tinggi. Dalam pelaksanaan komponen kelincahan, sewaktu sedang berlari cepat kemudian melakukan perubahan gerakan secara tiba-tiba, bila tidak ditunjang oleh komponen koordinasi yang prima, penampilan kelincahan tidak akan berhasil. Dasar fisiologis dari komponen koordinasi ini adalah hasil dari proses syaraf pada sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi dari sistem syaraf pusat ini adalah memilih dan memutuskan sebuah jawaban dengan cepat dan tepat untuk merespon rangsangan melalui urat syaraf *eferen* menuju ke *efector* tertentu.

**METODOLOGI**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian deskriptif*.* Menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:9) “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya. Penelitian Deskriptif dapat dilakukan pada saat ini atau dalam waktu yang singkat”.Lokasi penelitian di laksanakan di SSB Telkom dan SSB Hasanuddin.

Menurut Hatch dn Farhady dalam Sugiyono (2015: 60) mengatakan bahwa: “secara teoritas variabel didenifisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek yang mmempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lainnya”.

Menurut Sudarsyono, Margono, Rahayu (2013: 20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi, variabel penelitian yang akan di selidiki adalah Studi analisis kondisi fisik SSB Telkom dan SSB Hasanuddin

Menurut Sugiyono (2015: 117) Mengatakan bahwa : “populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” sedangkan Menurut Abdullah (2015:226) Mengatakan bahwa : ”populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristiknya), dan apabila populasinya tidak terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti ”.

Bertolak dari pengertian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa populasi adalah seluruh obyek yang dimiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi ini adalah SSB Telkom dan SSB Hasanuddin. Data yang terkumpul tersebut perlu di analisis secara statistik deskriptif maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi : total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesishipotesis penelitian dengan menggunakan analisis uji t.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan program SPSS Versi 20.00 dengan taraf signifikan 90% atau α 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dalam permainan sepakbola antara SSB Telkom Makassar dan SSB Hasanuddin Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial.

Tabel Perbandingan Kondisi Fisik SSB Telkom dan SSB Hasanuddin SSB Telkom SSB Hasanuddin

SSB TELKOM HASANUDDIN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kekuatan Otot Lengan dan Bahu | > | Kekuatan Otot Lengan dan Bahu |
| Kekuatan Otot Tungkai | > | Kekuatan Otot Tungkai |
| Kekuatan Otot Punggung | < | Kekuatan Otot Punggung |
| Daya Tahan Otot Perut | < | Daya Tahan Otot Perut |
| Daya Tahan Otot Lengan | > | Daya Tahan Otot Lengan |
| Daya Tahan Otot Tungkai | > | Daya Tahan Otot Tungkai |
| Daya Tahan Umum | < | Daya Tahan Otot Tungkai |
| Kelincahan | < | Kelincahan |
| Kecepatan | < | Kecepatan |
| Kelentukan | > | Kelentukan |
| Daya Ledak | < | Daya Ledak |
| Koordinasi | < | Koordinasi |