

## **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PELITA BANDUNG RAYA (PBR) DALAM MENGHADAPI *INDONESIA SUPER LEAGUE (ISL) 2013/2014***

**Kartono Pramadhan**  
(STKIP Pasundan Cimahi)

### **Abstrak**

Dalam olahraga prestasi aspek kondisi fisik merupakan aspek penting untuk diperhatikan. Dalam menghadapi *Indonesia Super League (ISL)* para pemain harus selalu menampilkan penampilan yang maksimal untuk meningkatkan prestasi, baik itu prestasi pemain itu sendiri ataupun prestasi timnya. Oleh karenanya pelatih harus mempunyai perhatian khusus dalam hal kondisi fisik pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Pelita Bandung Raya (PBR) dalam menghadapi *Indonesia Super League (ISL) 2013/2014*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan populasi adalah seluruh pemain Pelita Bandung Raya (PBR). Dengan jumlah sampel sebanyak 26 Orang. Sampel yang digunakan adalah *Sampling Jenuh*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, bahwa dapat digambarkan pada komponen *Flexibility* tergolong memiliki kemampuan sedang dari 26 pemain PBR sebanyak 6 pemain (23,1%). Pada komponen *Speed* sebanyak 18 pemain (69,2%) berkategori sedang. Komponen *Agility* sebanyak 22 pemain (84,6%) berkategori sedang. Pada komponen *Power* Tungkai sebanyak 12 pemain (46,2%) berkategori baik. Dan pada *VO2Max* 21 pemain (80,8%) berkategori baik. Berdasarkan data diatas secara keseluruhan memberikan implikasi bahwa kondisi fisik pemain Pelita Bandung Raya (PBR) dalam menghadapi *Indonesia Super League (ISL) 2013/2014* memiliki kondisi fisik kurang karena dengan perolehan rata-rata persentasi paling besar dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 11 pemain atau sebesar 42,3% dari 26 pemain PBR berkategori sedang. Persentase dari pencapaian target kondisi fisik yang ditetapkan baru memperoleh rata-rata 82%.

**Kata Kunci:** *Kondisi fisik pemain pelita Bandung Raya.*

### **PENDAHULUAN**

Salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia bahkan dunia adalah sepak bola. Hal tersebut dapat terlihat oleh banyak hal, seperti diantaranya adalah animo dan minat masyarakat untuk melakukan permainan sepak bola disetiap lapangan terbuka, para penonton yang memenuhi kursi stadion untuk melihat sebuah pertandingan sepak bola, bahkan kini dunia bisnis sudah melengkapi dalam sepak bola khususnya sepak bola profesional maka dengan hal tersebut sepak bola tidak hanya dilakukan untuk kesenangan saja tetapi sudah menjadi olahraga industri. Di Indonesia banyak festival-festival, turnamen-turnamen, kompetisi, bahkan liga sepak bola

profesional, dalam rangka pembinaan pemain untuk masa depan sepak bola nasional atau bahkan untuk hiburan masyarakat Indonesia melalui kegiatan sepak bola. Dengan perkembangan dan tranformasi sepak bola Indonesia, sepak bola profesional sudah tidak menggunakan dana negara tetapi murni pembiayaan klub dari *sponsorsif*, walaupun pada kenyataannya hal tersebut belum seluruhnya sempurna.

Pengertian sepak bola pada hakekatnya ialah memasukan bola ke gawang lawan, tetapi ilmu sepak bola kian hari semakin berkembang. Di setiap negara selalu memperdalam ilmu sepakbola guna mendongrak prestasi sepakbola. Induk organisasi sepakbola dunia yaitu *FIFA (Federation of International Football Assosiation)* terus melakukan terobosan untuk menjadikan sepakbola olahraga yang modern, olahraga yang menerapkan ilmu teknologi. Baik itu dalam bidang metode latihan, perwasitan, sarana dan prasarana, bahkan untuk menghilangkan perjudian dalam sepakbola *FIFA* sangat menerapkan *sport sience*. Walaupun sulit untuk mengungkap kejahatan-kejahatan dalam sepakbola, namum *FIFA* dan asosiasi-asosiasi sepakbola dari setiap negara selalu berusaha untuk menjadikan sepakbola olahraga yang *fair play*. Oleh karenanya masyarakat dunia menjadikan olahraga ini hiburan yang utama untuk dijadikan suatu tontonan.

PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) merupakan asosiasi yang mengurus segala sesuatu persepakbolaan nasional, termasuk mengatur pembinaan usia dini, sepakbola wanita, futsal pengembangan SDM pelatih dan wasit, kompetisi dan lain-lain. Hampir setiap daerah di Indonesia memiliki klub yang terdaftar di PSSI, dan dari setiap daerah tersebut memiliki pembinaan usia dini. Setiap klub sepakbola yang terdaftar sebagai anggota PSSI harus melewati beberapa tahapan sebelum berlaga diliga profesional. Diantaranya adalah klub harus ikut dalam liga amatir yang dikemas dengan nama Liga Nusantara, setelah itu jika lolos maka klub tersebut masuk dalam Liga Divisi Utama, pada tahapan ini klub sudah harus membiaya sendiri tanpa adanya bantuan dari pihak pemerintah. Setelah lolos dari Divisi Utama maka klub akan

berlaga pada kasta tertinggi yaitu Liga Super Indonesia/*Indonesia Super League* (LSI/*ISL*). Pada musim kompetisi 2013-2014 peserta ISL adalah sejumlah 18 klub yang tersebar diseluruh Indonesia. 18 klub peserta Liga Super Indonesia tersebut adalah: 1) Persib Bandung, 2) Persipura Jayapura, 3) Arema Malang, 4) Pelita Bandung Raya (PBR), 5) Persebaya Surabaya, 6) Sriwijaya FC Palembang, 7) Mitra Kukar Kartanegara, 8) Persisam Samarinda, 9) Persiram Raja Empat, 10) Persija Jakarta, 11) Barito Putera Banjarmasin, 12) Persepam Madura United, 13) Gresik United, 14) Persela Lamongan, 15) Persita Tangerang, 16) Persiba Balikpapan, 17) Perseru Serui, 18) Persik Kediri.

Pelita Bandung Raya merupakan tim yang baru dalam *Indonesia super League (ISL)*, tim yang baru berdiri dan *home base* di Kota Bandung ini adalah hasil dari pergantian kepemilikan yang asalnya bernamakan Pelita Jaya dengan *home base* di Karawang berubah menjadi Pelita Bandung Raya (PBR). Semua peserta *ISL* sangatlah kompetitif, termasuk Pelita Bandung Raya, karena selain memperebutkan piala bergilir *ISL* tetapi juga tim yang mendapat juara dan Runner Up maka mempunyai kesempatan untuk berkiprah ditingkat asia yaitu Liga Champion Asia atau AFC Cup.

Setiap klub sepak bola yang mengikuti kompetisi khususnya *ISL* tentu saja selalu berbicara prestasi, setiap klub berjuang secara maksimal untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi merupakan salah satu upaya yang dikembangkan dalam pembinaan, olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan ,mental. Mengenai hal ini Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa: "... ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental." Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar tetapi mempunyai peranan yang sangat penting guna menunjang aspek-aspek latihan. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Kualitas fisik yang baik akan menopang secara langsung terhadap kualitas gerak yang bisa ditampilkan. Latihan kondisi fisik merupakan proses

pelatihan untuk mengembangkan kemampuan gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang maksimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga.

Sidik (2006:10) lebih menjelaskan tentang pengertian kemampuan fisik yaitu: "Pengertian kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang perannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain untuk berprestasi lebih baik." Pelatihan aspek kondisi fisik merupakan faktor yang penting dari bagian faktor dalam proses pembinaan untuk mencapai tujuan latihan secara maksimal, tentunya melalui sebuah pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan sehingga pelatihan olahraga yang dilakukan pada atlet kian hari semakin meningkat dan tujuan latihan akan tercapai secara optimal.

Kondisi fisik harus dikembangkan melalui pelatihan-pelatihan yang baik, sistematis dan terencana. Dalam pola pelatihan kondisi fisik tentu saja ada komponen-komponen latihan fisik yang harus diberikan pada atlet seperti: Kelentukan, Kekuatan, Kecepatan dan Daya Tahan. Pasurney dan Sidik (2006:15) menjelaskan bahwa: "Prinsip penyesuaian Biologis/Fisiologis ini mengatakan bahwa : Dibawah pengaruh beban latihan luar (diolahraga disebut rangsangan latihan) pada tingkat prestasi yang lebih tinggi terjadilah suatu perubahan pada sistem dalam tubuh kita (perubahan pada system jantung dan peredaran darah, system saraf pusat dan system saraf vegetatif, system endokrin, otot dan psikis)."

Dari faktor di atas sudah jelas bahwa pola pelatihan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang paling utama. Hal ini dikarenakan dalam semua cabang olahraga bahkan sepak bola sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik dari setiap pemainnya. Latihan fisik bertujuan untuk membentuk

kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli ,seperti yang di ungkapkan Harsono (1988:153): "Kondisi fisik atlet sangat berperan sangat penting dalam program latihanya." Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Bagi seorang atlet, status atau derajat kondisi fisik yang baik mutlak diperlukan, baik guna mengikuti program latihan maupun menghadapi situasi dalam pertandingan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik seorang atlet yang menekuni cabang olahraga tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang baik pula.Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena dengan kondisi fisik yang jelek atlet tidak akan mampu mengikut latihan-latihan dengan sempurna.

Adapun yang perlu diperhatikan dalam kondisi fisik, atlet harus memiliki beberapa komponen dasar diantaranya kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Komponen-komponen ini perlu dikembangkan ke tingkat kondisi fisik yang lebih lanjut yang disesuaikan dengan tuntutan cabang olahraganya masing-masing. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapatdipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus dengan mengembangkan semua komponen tersebut.

Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsiLatihan lebih dibanding komponen lain). Dengan penjelasan di atas maka melalui pelatihan fisik yang maksimal diharapkan adanya peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, memiliki

gerakan-gerakan yang lebih baik, efektif dan efisien, adanya peningkatan komponen-komponen fisik, memiliki pemulihan yang lebih cepat pasca mengalami kelelahan, dan lain-lain. Terlebih lagi keadaan geografis Indonesia sangat luas sehingga jarak tempuh tim peserta ISL tidak saling berdekatan, selain itu juga jadwal pertandingan yang sangat lah padat yang terkadang dalam 1minggu tim harus bmain 2 sampai 3 kali pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh pelatih kepala Pelita Bandung Raya yaitu Dejan Antonic (Dalam wawancara: 2 Desember 2013 pukul 07.30 di Lapangan PUSDIKAJEN Lembang) bahwa: "Kompetisi *ISL* sangat berat apabila tidak disiapkan fisik dari sekarang (pada saat *preseason*) oleh karenanya pemain harus bekerja keras dalam latihan fisik." Ditambahkan juga oleh kapten Tim yaitu Bambang Pamungkas (dalam wawancara: 2 Desember 2013 pukul 07.45) bahwa: "Menjadi pemain sepak bola di Indonesia bahkan dimanapun merupakan profesi yang berat, pemain harus terus menjaga dan meningkatkan kualitas fisiknya untuk dapat bermain secara stabil dalam setiap pertandingan diliga."

Lamanya permainan sepak bola adalah 90 menit, oleh karena itu tentu saja seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat bermin secara stabil selama 90 menit. Seperti yang dijelaskan oleh Bangsbo dan Andersen (2013:11) adalah: "*The physical demands in foot ball are high. In addition to a well-developed ability to perform repeated, intense exercise and have a high endurance capacity, the players move need to be 'explosive' in a number of action durig the game such as accelerations, decelerations, rapid changes of direction and sprinting*". Artinya jelas bahwa tuntutan dalam sepak bola memerlukan kemampuan fisik yang tinggi dari setiap pemain. Selain kemampuan fisik yang berkembang dengan baik untuk melakukan aktifitas gerakan sepak bola yang berulang-ulang, latihan dengan intensitas tinggi, pemain sepak bola juga harus memiliki sejumlah tindakan dengan gerak yang *explosive* selama pertandingan seperti gerak akselerasi, deselerasi, perubahan yang cepat dari arah yang berbeda dan *sprint*. Dari beberapa ungkapan dalam latar belakang diatas mendasari penulis untuk

melakukan sebuah kajian penelitian. Sehingga dalam penelitian ini penulis mengungkap suatu penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Pelita Bandung Raya dalam *Indonesia Super League* 2013/2014."

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Fokus penelitian ini adalah kondisi fisik yang terdiri Kecepatan Maksimal, POWER tungkai, Kelincahan dan Daya Tahan (*VO2 Max*). Dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, penulis memperoleh empat data, yaitu hasil tes *Flexibility* dengan metode *Sit and Rich* dengan tujuan mengukur kemampuan persendian dalam suatu ruang gerak yang luas (*range of motion*), tanpa mengalami cedera pada sendi dan otot di sekitar, Tes *Maximum Speed* yaitu dengan tes *Sprint 20 Metre* untuk mengetahui kecepatan maksimal, kemudian tes Kelincahan dengan *Illinois Test* untuki mengetahui kemampuan kecepatan dalam merubah arah, tes power tungkai yaitu dengan *Vertical Jump Test* untuk mengetahui kemampuan otot tungkai dalam memaksimalkan loncatan vertikal, dan Tes *VO2 Max* (Volume Oksigen Maksimal) dengan Bleep Test untuk mengetahui kemampuan *VO2 Max*. Dalam pengukuran penulis membuat target yang harus dicapai setelah pelatihan fisik, sehingga akan diketahui berapa persen hasil yang diperoleh dari tes awal untuk mencapai target yang sudah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Pelita Bandung Raya (PBR). Dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang dari seluruh pemain Pelita Bandung Raya (PBR). Sampel yang digunakan adalah *Sampling Jenuh*, dimana penentuan sampel merupakan semua anggota populasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase.

**HASIL**

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh informasi seperti terlihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. Perolehan Rata-Rata Tes Fisik, Simpangan Baku

Komponen Fisik	Rata-Rata	Simpangan Baku
<i>Flexibility</i>	18,4 cm	5,4
<i>Speed</i>	3,2 detik	0,1
<i>Agility</i>	16,9 detik	0,6
<i>Power Tungkai</i>	57,6 cm	6,8
<i>VO2Max</i>	53 ml/kg/min	3,8

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan kondisi fisik pemain Pelita Bandung Raya (PBR) dalam menghadapi *Indonesia Super League (ISL)* Musim 2012/2013 tergolong dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari beberapa tes fisik yang dilakukan. Tabel 1.1 memperlihatkan kondisi fisik berkategori sedang yaitu dengan nilai konversi sebesar 4,8. Perhatikan Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Perolehan Rata-Rata Tes Fisik, Kategori, Konversi Nilai

Komponen Fisik	Rata-Rata	Kategori	Konversi Nilai
<i>Flexibility</i>	18,4 cm	Sedang	4
<i>Speed</i>	3,2 detik	Sedang	4
<i>Agility</i>	16,9 detik	Sedang	4
<i>Power Tungkai</i>	57,6 cm	Baik	6
<i>VO2Max</i>	53 ml/kg/min	Baik	6
	Rata-Rata		4,8

Dilihat dari tabel di atas terlihat komponen *Flexibility*, *Speed* dan *Agility* memperoleh kategori sedang, oleh karenanya dengan waktu dan pola pelatihan yang baik diharapkan akan terjadi peningkatan pada ketiga komponen tersebut. Sedangkan pada komponen fisik *Power Tungkai* dan *VO2 Max* memperoleh hasil dengan kategori baik, namun akan lebih baik jika ditingkatkan kembali sehingga akan lebih menunjang pada penampilan saat



bermain dalam kompetisi. Selain itu juga persentasi pencapaian target harus terus ditingkatkan sehingga tujuan latihan fisik akan tercapai semaksimal mungkin. Hasil rata-rata tes *Flexibility* yaitu 18,4 cm berkategori sedang, *speed* perolehan rata-rata test 3,2 detik dengan kategori sedang, hasil rata-rata tes *Agility* yaitu 16,9 detik berkategori sedang, Tes *Power Tungkai* perolehan rata-rata test 57,6 cm dengan kategori baik. *VO2 Max* perolehan rata-rata test 53 ml/kg/min dengan kategori baik.

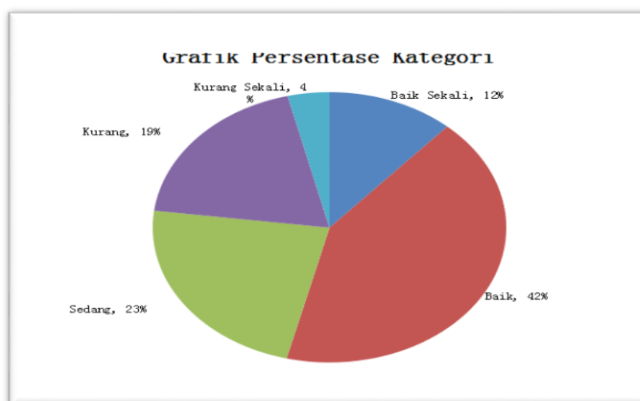
Selanjutnya untuk mengetahui persentase kategori setiap komponen fisik dari sampel yang berjumlah 26 orang, akan diperlihatkan pada tabel 1.2. Pada tabel memperlihatkan pada komponen *Flexibility* dari 26 pemain PBR sebanyak 3 pemain (11,6%) berkategori baik sekali, 11 pemain (42,3%) berkategori baik, 6 pemain (23,1%) berkategori sedang, 6 pemain (19,2%) berkategori kurang, dan 1 pemain (3,8%) berkategori kurang sekali. Pada komponen *Speed* dari 26 pemain PBR sebanyak 5 pemain (19,2%) berkategori baik sekali, 3 pemain (11,5%) berkategori baik, 18 pemain (69,2%) berkategori sedang. Komponen *Agility* sebanyak 1 pemain (3,8%) berkategori baik sekali, 3 pemain (11,5%) berkategori baik, 22 pemain (84,6%) berkategori sedang. Pada komponen *Power Tungkai* sebanyak 7 pemain (26,9%) berkategori baik sekali, 12 pemain (46,2%) berkategori baik, 7 pemain (26,9%) berkategori sedang. Pada *VO2Max* dari 26 pemain PBR sebanyak 4 pemain (15,4%) berkategori baik sekali, 21 pemain (80,8%) berkategori baik, 1 pemain (3,8%) berkategori sedang, lihat Tabel 1.3.

Tabel 1.3. Persentase Kategori Dari Setiap Komponen Fisik

Komponen Fisik	Persentase Kategori				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
<i>Flexibility</i>	11,6%	42,3%	23,1%	19,2%	3,8%
<i>Speed</i>	19,2%	11,5%	69,2%	0%	0%
<i>Agility</i>	3,8%	11,5%	84,6%	0%	0%
<i>Power Tungkai</i>	26,9%	46,2%	26,9%	0%	0%
<i>VO2Max</i>	15,4%	80,8%	3,8%	0%	0%

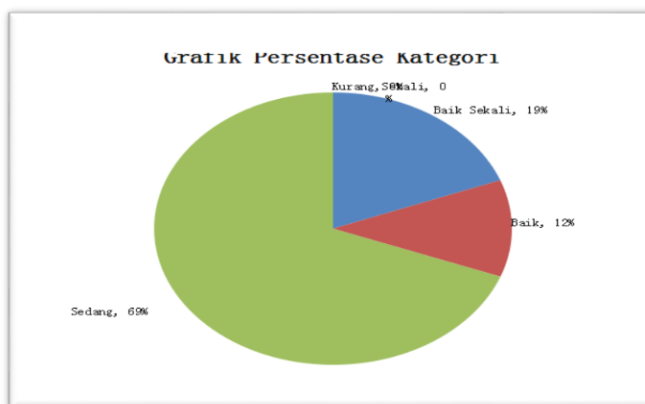
Untuk lebih jelas dibawah ini penulis akan menampilkan grafik, sehingga akan lebih jelas besaran kategori daripada setiap tes kondisi fisik.

Pada tes komponen fisik *Flexibility* memperlihatkan bahwa kategori baik lebih besar perolehannya yaitu sebesar 42%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata berkategori baik untuk tes komponen fisik *Flexibility*. Fakta dilapangan memang kualitas *flexibility* yang dimiliki pemain harus baik karena setiap pertemuan latihan selalu diberikan latihan *flexibility* khususnya pada sesi pemanasan yaitu dengan bentuk *stretching*. Lihat Grafik 1.1.



Grafik 1.1. Persentase Kategori Tes *Flexibility*

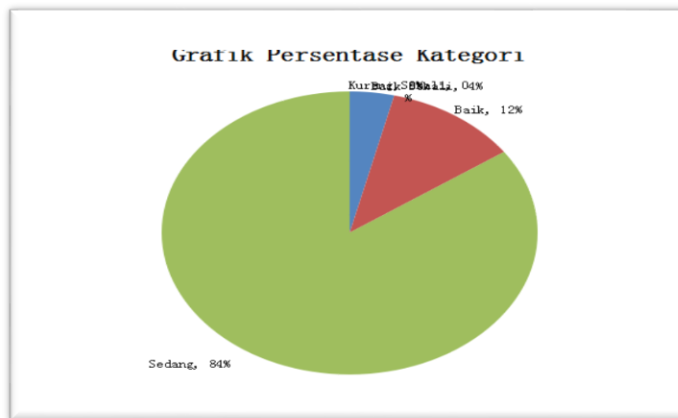
Tes komponen fisik *Speed* memperlihatkan perolehan rata-rata tes memiliki kategori sedang yaitu 69%. Lihat Grafik 1.2.



Grafik 1.2. Persentase Kategori Tes *Speed*

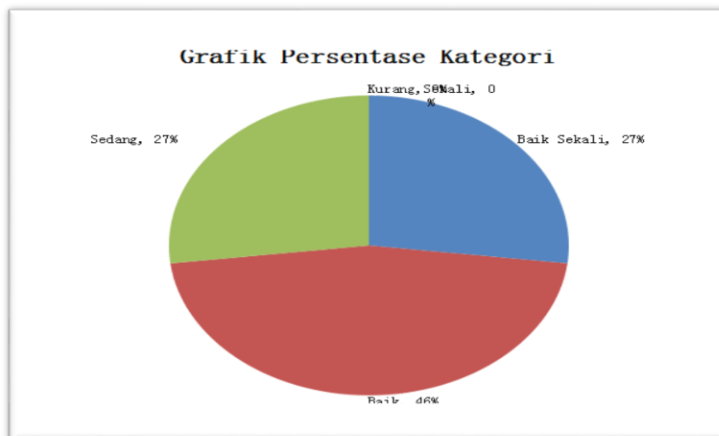
Hal ini menunjukkan bahwa salah satu pola pelatihan fisik yang harus fokus untuk ditingkatkan yaitu komponen fisik *speed*. Karena *Speed* sangat diperlukan dalam sepak bola.

Tes *agility* menunjukkan kategori sedang yaitu sebesar 85%. Hal ini juga menunjukkan bahwa kemampuan *agility* menjadi sebuah kajian dalam penyusunan program latihan, sehingga komponen fisik *agility* dari setiap pemain akan meningkat. Pemain akan lebih cepat dalam perubahan arah, karena dalam sepak bola situasi dan kondisi terus berubah-ubah selama 90 menit, baik itu adanya gangguan lawan, kondisi lapangan dan lain-lain. Lihat Grafik 1.3.



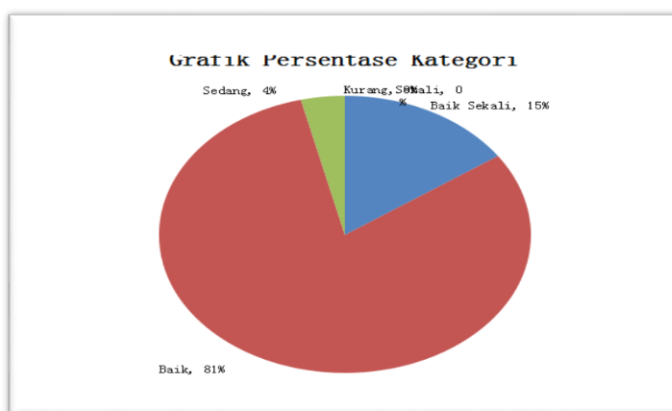
Grafik 1.3. Persentase Kategori Tes *Agility*

Tes *power tungkai* menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes *power tungkai* pemain memiliki kategori baik yaitu sebesar 46%. Walaupun berata-rata baik tetapi komponen fisik ini harus ditingkatkan karena sangat menunjang untuk beberapa gerakan dalam sepak bola seperti *sprint*, *shooting*, dan lain-lain.



Grafik 1.4. Persentase Kategori Tes *Power Tungkai*

VO2Max seorang pemain sangat diperlukan karena semakin pemain memiliki VO2Max tinggi maka akan semakin menunjang, seperti pemulihan yang cepat pasca gerakan yang *explosif*. Dari perolehan data menunjukkan bahwa rata-rata persentase hasil tes komponen fisik menunjukkan kategori baik yaitu sebesar 81%. Walaupun memperoleh kategori baik, alangkah baiknya VO2Max yang dimiliki pemain PBR dilatih terus menerus sehingga kapasitas VO2Max akan meningkat dan target yang ditentukan akan tercapai secara maksimal.



Grafik 1.5. Persentase Kategori Tes *VO2Max*

Berdasarkan data di atas memberikan implikasi bahwa kondisi fisik pemain Pelita Bandung Raya (PBR) dalam menghadapi *Indonesia Super*

*League (ISL) 2013/2014* berkategori sedang dengan perolehan rata-rata persentasi paling besar dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 11 pemain dengan persentase sebesar 42,3% dari 26 pemain PBR. Untuk lebih jelas dibawah ini merupakan tabel yang menjelaskan persentase kategori dari setiap komponen fisik berdasarkan posisi *Striker, Midfielder, dan deffender*. Lihat Tabel 1.4.

Tabel 1.4. Rata-Rata Hasil Tes dan Persentase Komponen Fisik Posisi *Striker*

Komponen Fisik	Rata-Rata Hasil Tes	Persentase Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
<i>Flexibility</i>	16,4 cm	0%	50%	0%	50%	0%
<i>Speed</i>	3,2 detik	0%	0%	100%	0%	0%
<i>Agility</i>	16,9 detik	0%	0%	100%	0%	0%
<i>Power Tungkai</i>	55,3 cm	25%	25%	50%	0%	0%
<i>VO2Max</i>	55,2 ml/kg/min	25%	75%	0%	0%	0%

Data hasil pengukuran dan perhitungan statistik menunjukkan bahwa dari 5 komponen fisik yaitu *flexibility, Speed, Agility, Power Tungkai* dan *VO2Max* pemain PBR yang berposisi *striker* memiliki rata-rata tertinggi 50% dengan berkategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain PBR dengan posisi *striker* harus ditingkatkan karena pemain *striker* bertugas untuk selalu mematkan pertahanan lawan untuk menciptakan gol. Bangsbo & Mohr (2014:61) menjelaskan bahwa : "*The principal task of an attacker in football is to score goals and to participate in the final part of offensive play*". Tugas pokok seorang penyerang dalam sepak bola adalah mencetak gol dan untuk berpartisipasi dalam bagian akhir dari proses penyerangan.

Tabel 1.5. Persentase Komponen Fisik Pemain Posisi *Midfiekder*

Komponen Fisik	Rata-Rata Hasil Tes	Persentase Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
<i>Flexibility</i>	18,3 cm	30%	20%	10%	30%	10%
<i>Speed</i>	3,2 cm	20%	20%	60%	0%	0%
<i>Agility</i>	17 detik	0%	20%	80%	0%	0%
<i>Power Tungkai</i>	58,8 cm	30%	60%	10%	0%	0%
<i>VO2Max</i>	51,9 ml/kg/min	10%	90%	0%	0%	0%

Data hasil pengukuran dan perhitungan statistik menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain dengan posisi *midfielder* yaitu memiliki kategori baik

dengan persentase rata-rata tertinggi ialah 42%. Namun akan lebih baik terus ditingkatkan karena posisi ini merupakan posisi yang paling sentral, baik itu pada saat bertahan ataupun menyerang. Seperti yang dijelaskan oleh Bangsbo & Mohr (2014:79): "*The primary function is to defend the area in front of the central defenders. in addition, the players are important in the build up, often functioning as the first station when playing the ball from the defensive line to the offensive players. Players in this position are often hard working and strong in duels and have good technical skill*". Fungsi utama pemain pada posisi ini mempertahankan daerah, membangun serangan pertama untuk meyerang. Posisi *midfielders* merupakan pemain yang berkerja keras dan kuat untuk berduel dengan lawan. Lihat Tabel 1.6.

Tabel 1.6. Persentase Komponen Fisik Posisi *Deffender*

Komponen Fisik	Rata-Rata Hasil Tes	Persentase Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
<i>Flexibility</i>	19,06 cm	0%	58,3%	41,7%	0%	0%
<i>Speed</i>	3,16 cm	25%	8,3%	66,7%	0%	0%
<i>Agility</i>	16,8 detik	8,3%	8,3%	83,3%	0%	0%
<i>Power Tungkai</i>	57 cm	25%	41,7%	33,3%	0%	0%
<i>VO2Max</i>	53,2 ml/kg/min	16,7%	75%	8,3%	0%	0%

Data hasil pengukuran dan perhitungan statistik menunjukkan bahwa dari 5 komponen fisik yaitu *flexibility*, *Speed*, *Agility*, *Power Tungkai* dan *VO2 Max* pemain PBR yang berposisi *Deffender* memiliki rata-rata tertinggi sebesar 47% dengan berkategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain PBR dengan posisi *deffender* harus ditingkatkan dikarenakan posisi ini harus selalu kondisi prima untuk menghalau serangan lawan dan mempertahankan gol dari tim lain. Hal ini dijelaskan juga oleh Bangsbo & Mohr (2014:95) bahwa : "*The central defender's main role is to defend the goal and to cover one of the attackers from the other team*".

Dalam pola pelatihan olahraga prestasi suatu perencanaan sangatlah penting termasuk penentuan target yang harus dicapai. Sehingga program latihan disusun dengan terarah. Oleh karena itu tim pelatih PBR menentukan target yang harus dicapai dari setiap item komponen tes fisik, dan diharapkan

kondisi fisik semua pemain dapat meningkat sebelum kompetisi dimulai. Berdasarkan Tabel 1.6 persentase dari pencapaian target kondisi fisik yang ditetapkan memperoleh rata-rata 82%. Hal ini disebabkan karena tes fisik dilaksanakan pada awal latihan setelah para pemain tidak melakukan aktivitas secara rutin di klub pasca musim kompetisi sebelumnya selesai. Oleh karenanya dengan waktu persiapan (*Preseason*) dapat dimaksimalkan untuk meningkatkan kondisi fisik dan mencapai target semaksimal mungkin, sehingga pada saat kompetisi dimulai para pemain selalu dalam kondisi puncak disetiap pertandingan. Lihat Tabel 1.7.

Tabel 1.7. Persentase Pencapaian Target

Komponen Fisik	Persentase Target
<i>Flexibility</i>	68%
<i>Speed</i>	79%
<i>Agility</i>	90%
<i>Power Tungkai</i>	83%
<i>VO2Max</i>	88%
RATA-RATA	82%

Berdasarkan grafik diatas terlihat hasil pencapaian target komponen fisik *Agility* paling tinggi yaitu 90% sangat dekat pada pencapaian target 100% namun hal ini bukan hal mudah karena kecepatan sangatlah sulit untuk ditingkatkan Sikdik (2006:18) menjelaskan bahwa: "*Dengan pola Pelatihan yang Eksklusif, Komponen Kecepatan hanya dapat ditingkatkan sebesar 10%*". Pada pencapaian target komponen lainnya yaitu *Flexibility* baru mencapai 68%, *Speed* sebesar 79%, *Power Tungkai* sebesar 83%, dan *VO2Max* sebesar 88%. Komponen fisik lainnya dapat ditingkatkan lebih besar sehingga diharapkan dapat mencapai target semaksimal mungkin dan mendekati atau bahkan mencapai 100%.

## PEMBAHASAN

Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus

direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat.

Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Dari analisis dan pengolahan data memperlihatkan bahwa beberapa pemain memperoleh hasil tes fisik diatas rata-rata, namun sebagian besar pemain memperoleh hasil tes dibawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip latihan Individualisasi harus benar-benar diterapkan sehingga kemampuan fisik secara keseluruhan pemain akan meningkat bersamaan dan diharapkan akan mencapai target semaksimal mungkin. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:112) tentang pentingnya prinsip individualisasi bahwa: "Seluruh konseplatihan haruslah disusun sesuai *kekashansetiap individu* agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai." Di bawah ini adalah table perolehan rata-rata tes fisik, simpangan baku, skor terbesar dan skore terkecil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisi data, pembahasan yang dikemukakan dapat diambil simpulan bahwa profil kondisi fisik pemain Pelita Bandung Raya (PBR) dalam menghadapi *Indonesia Super League (ISL)* masih



tergolong kurang karena dengan perolehan rata-rata persentasi paling besar dari keseluruhan komponen fisik yaitu sebanyak 11 pemain atau sebesar 42,3% dari 26 pemain PBR berkategori sedang. Terutama pada komponen fisik *Flexibility*, *Speed* dan *Agility* masih dalam kategori sedang. Kondisi fisik pada komponen *Power Tungkai* dan *VO2Max* pada kategori Baik. Persentase dari pencapaian target kondisi fisik yang ditetapkan baru memperoleh rata-rata 82%.

Pelatih disarankan terus mengkaji ilmu kepelatihan khususnya dalam kajian ilmu kondisi fisik serta disiplin ilmu pendukungnya sehingga masalah yang muncul dalam peningkatan fisik pemain, dapat lebih mudah untuk dipecahkan. Sehingga pemain selalu dalam kondisi fisik yang baik. Bagi para pemain hendaknya mempunyai kesadaran sendiri untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya, karena dengan pemain mempunyai penampilan yang maksimal maka akan banyak manfaatnya baik itu untuk pemain sendiri ataupun untuk tim. Selanjutnya disarankan melakukan penelitian lebih lanjut, terkait dengan profil fisik khususnya fisik pemain sepak bola baik itu tingkat nasional, asia atau dunia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bangsbo, Jens. (2003). *Fitness Training In Soccer (a Scientific Approach)*. Michigan.
- Bangsbo, Jens. & Mohr, Magni (2012). *Fitness Testing in Football Fitness Training In Soccer II*). Denmark.
- Bangsbo, Jens. & L Andersen, Jesper (2013). *Power Training In Football: A Scientific Approach (Fitness Training In Soccer III)*. Denmark.
- Bangsbo, Jens. & Mohr, Magni (2014). *Individual Training in Football*. Denmark
- Giriwijoyo, Santosa dan Zafar, Dikdik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

- Nurhasan, & Cholil, D.H. (2007). *Kumpulan Materi Pelatihan Pelatih Fisik Sepakbola Se-Jawa Barat*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Evaluation Test*. London: Electric Word plc.
- Pesurney, Paulus L & Sidik, Zafar D. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Jakarta: KONI PUSAT.
- Sugiono (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:ALFABETA.
- Varheidjen, DR. Raymon. 1998. *Conditioning for Soccer*. Leeuwarden, NetherlanThadani,Uitgeverij Eisma.
- Zafar, Dikdik. (2007). *Latihan Kondisi Fisik, Klinik Kepeleatihan Pelatih Fisik Sepak BolaTingkat Nasional*. Bandung.
- \_\_\_\_\_ (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung: UPI.

=====  
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Departemen atau Progam Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung, 40154 Telp/Fax. (022) 2004750, atau menghubungi penulis Kartono Pramdhan (085659900235).