

Pemantauan Profil Kondisi Fisik Kecabangan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Kabupaten Sleman Yogyakarta

Hedi Ardiyanto Hermawan^{1*}, Fathan Nurcahyo^{2*}, Yudanto^{3*}

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: hedi_ardiyanto@uny.ac.id

Abstrak

Setiap cabang olahraga memiliki kekhasan atau karakteristik masing-masing, seperti: profil kondisi fisik predominannya, karakter pemainnya, karakter penontonnya, karakter teknik dan dominasi gerakannya dan lain sebagainya. Untuk bisa bermain dengan baik maka minimal 4 unsur dalam permainan sepakbola harus dikuasai, yaitu: unsur fisik, unsur teknik, unsur taktik-strategi dan unsur psikis/mental. Tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lainnya penelitian ini memiliki tujuan utama untuk memantau keberbakatan sepakbola siswa sekolah menengah pertama (SMP) kelas khusus olahraga (KKO) di Kab. Sleman, D.I. Yogyakarta terutama dilihat dari aspek antropometri tubuhnya dan aspek profil kondisi fisiknya secara umum. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrumen dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh calon siswa putra kelas khusus olahraga cabang sepakbola yang mendaftarkan diri di SMP N KKO di wilayah Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 106 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aspek antropometri antara lain stadiometer (tinggi badan) dan timbangan (berat badan), sedangkan aspek kondisi fisik meliputi 11 item tes yaitu: 1) kecepatan diukur dengan tes lari sprint 40M (detik), 2) kelentukan diukur dengan tes *sit and ritch flexiometer* (cm), 3) kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *leg and back dynamometer* (kg), 4) kekuatan otot togok diukur dengan tes *leg and back dynamometer* (kg), 5) *power* otot tungkai diukur dengan tes *vertikal jump/jump DF* (cm), 6) kekuatan otot lengan tangan diukur dengan tes *push up* selama 30 detik (ulangan/kali), 7) kekuatan otot perut diukur dengan tes *sit up* selama 30 detik (ulangan/kali), 8) kecepatan reaksi diukur dengan tes *whole body reaction/WBR* (skon), 9) kelincahan diukur dengan tes *side step* (ulangan/kali), 10) keseimbangan diukur dengan tes berdiri pada satu kaki (detik/menit), dan 11) daya tahan kardiorespirasi (*VO2Max*) diukur dengan tes *multystage* (kg/mililiter/berat badan). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: 1) Profil keberbakatan pada aspek antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, sebanyak 9 (8,96%) siswa berkategori “sangat tinggi”, 19 (17,92%) siswa berkategori “tinggi”, 41 (38,68%) siswa berkategori “sedang”, 32 (29,72%) siswa berkategori “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa berkategori “sangat rendah”. 2) Profil keberbakatan pada aspek kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat baik”, 20 (18,87%) siswa berkategori “baik”, 45 (42,45%) siswa berkategori “sedang”, 27 (25,27%) siswa berkategori “kurang”, dan sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat kurang”.

Kata kunci: Keberbakatan Cabang Sepakbola, Kelas Khusus Olahraga SMP.

Monitoring the Profile of the Physical Condition of Football Players in Junior High School Students for Sport Special Class in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta

Abstract

Each sport has its own peculiarities or characteristics, such as: the profile of its predominant physical condition, the character of the players, the character of the supporters, the character of the technique and the dominance of the movement and so on. To be able to play well, there are at least 4 elements in the game of football that must be mastered, namely: physical elements, technical elements, tactics-strategy elements and psychological/mental elements. Without ruling out other aspects, this research aims at monitoring the

football talent of sports special class (KKO) students in junior high school (SMP) in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta, especially seen from the anthropometric aspect of the body and the profile aspect of physical condition in general. This research was descriptive quantitative study using survey method. Instruments and data collection techniques used tests and measurements. Research subject were all prospective male students in football special class enrolled in SMP N KKO in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta totaling 106 students. The instruments used to measure anthropometric aspects include the stadiometer (height) and scales (weight), while the physical condition aspect includes 11 test items, namely: 1) speed is measured by a 40 meter sprint test (seconds), 2) flexibility is measured by a test sit and ritch flexiometer (cm), 3) leg muscle strength measured by leg and back dynamometer test (kg), 4) hip muscle strength measured by leg and back dynamometer test (kg), 5) leg muscle power measured by vertical jump test /jump DF (cm), 6) arm muscle strength measured by push up test for 30 seconds (repeat/times), 7) abdominal muscle strength measured by sit up test for 30 seconds (repeat/times), 8) reaction speed measured by whole body reaction/WBR (score) test, 9) agility measured by side step test (repeat/times), 10) balance measured by standing test on one leg (seconds/minute), and 11) cardiorespiratory endurance (VO2Max) measured by multistage test (kg/milliliter/body weight). Data analysis technique used descriptive quantitative analysis with percentages. Based on the research results, the following data are obtained: 1) The profile of talent in anthropometric aspect of prospective junior high school students in sport special class of football in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta in general is in the "medium" category. In details, there are 9 (8.96%) students in "very high" category; 19 (17.92%) students in the "high" category; 41 (38.68%) students in "medium" category; 32 (29.72%) students in "low" category; and 5 (4.72%) students in "very low" category. 2) The profile of talent in physical condition aspects of prospective junior high school students in sport special class of football in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta as a whole is in "medium" category. In details, there are 7 (6.60%) students are in "very good" category; 20 (18.87%) students in "good" category; 45 (42.45%) students in "moderate" category; 27 (25.27%) students in "less" category; and 7 (6.60%) students in "very poor" category.

Keywords: Football talent, Sport Special Class in Junior High School.

PENDAHULUAN

Dewasa ini Pembinaan dan prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia mengalami penurunan yang sangat tajam, mulai dari timnas junior sampai timnas senior yang mana mulai tidak bisa berbicara banyak di tingkat Asia, bahkan di Asia Tenggara saja sekarang sudah mulai tertinggal jauh dari Thailand, Malaysia dan Vietnam. Keadaan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya mulai dari faktor sosial, ekonomi, politik, gisi, kompetisi dan sarana prasarana yang kurang memadai yang relatif belum stabil dan masih adanya beberapa oknum pengurus yang masih berselisih di tingkat kepengurusan pusat (PSSI), masih ada pengurus yang membawa paham dan kepentingan klub/kedaerahan, adanya intervensi politik dari pemerintah, adanya money politic dan pengaturan skor serta perjuadian dalam pertandingan sepakbola, dan lain sebagainya. Sebagai akibatnya pola pembinaan sepakbola di Indonesia belum dapat dilakukan secara merata dan berkesinambungan. Oleh karena sistem pelatihan yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, dan berkelanjutan tidak dapat diterapkan secara proporsional untuk masing-masing level. Untuk itu diperlukan perhatian secara khusus dari berbagai pihak terhadap sistem pembinaan prestasi olahraga sepakbola di Indonesia pada semua level kategori usia, mulai dari usia dini hingga usia senior. Pembibitan olahraga merupakan hal yang penting dalam pembinaan olahraga (Budiarti, 2021: 63; Prasetyo, 2018: 197).

Sasaran yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga usia dini secara umum yaitu membantu terwujudnya watak dan karakter bangsa dalam pembangunan Nasional Indonesia seutuhnya, sedangkan tujuan secara khusus adalah untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan sesuai dengan cabang olahraganya untuk meraih prestasi tinggi baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Pemanduan dan pembinaan bakat merupakan langkah awal untuk mendapatkan bibit atlet berbakat yang potensial. Sistem pemanduan bakat dan pembinaan bakat atlet digunakan dalam rangka untuk memprediksi penampilan atlet muda yang memiliki potensial yang dapat dikembangkan dikemudian hari (KONI, 2000: 4). Agar prestasi sepakbola dapat diraih secara optimal, diperlukan perencanaan yang dilakukan secara logis, analitis, dan sistematis.

Oleh karena keberhasilan dalam meraih prestasi puncak tidak lepas dari pengaruh pola pembinaan yang dilakukan. Artinya, bila pola pembinaan yang dilakukan baik, maka akan menghasilkan prestasi yang lebih baik. Sebaliknya jika pola pembinaan yang dilakukan tidak terarah maka akan mengakibatkan kegagalan dalam meraih prestasi yang diharapkan.

Dalam konsep piramida pembinaan olahraga prestasi meliputi tiga tahap, yaitu: (1) tahap multilateral adalah untuk mengembangkan pola gerak dasar (*basic movement pattern*), (2) tahap spesialisasi adalah penyesuaian terhadap kekhususan cabang olahraga, dan (3) tahap prestasi puncak yaitu pematangan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk para atlet (Bompa, 2000: 31). Untuk itu, diperlukan proses pemasalan, pembibitan, dan pembinaan yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, dan berkelanjutan yang dilakukan sejak awal, yaitu sejak masih usia dini atau anak-anak. Upaya pemanduan bakat di Indonesia masih sangat terbatas dan perlu disadari bersama bahwa jumlah SDM yang cukup besar berarti masih banyak bibit unggul yang terpendam didalamnya. Untuk merealisasikan bakat-bakat olahraga yang tersembunyi perlu diberikan kesempatan untuk dapat ditumbuhkembangkan melalui sekolah yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, pembentukan klub-klub olahraga, sekolah khusus bakat olahraga, maupun diklat olahraga yang terprogram secara intensif, komprehensif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan pentingnya pembinaan olahraga sejak usia anak-anak. Artinya, sebuah daerah/negara pada dasarnya mempunyai peluang untuk meningkatkan prestasi olahragawan secara optimal apabila dapat melakukan proses pembinaan dan pembibitan secara bertahap, berjenjang dan berkelanjutan. Indonesia merupakan salah satu negara yang secara geografis sangat menguntungkan untuk pembinaan olahraga prestasi, karena beragamnya kondisi alam mulai dari ketinggian tanah dari permukaan air laut sampai pada faktor genetika yang beraneka ragam. Dengan beragamnya kondisi geografis dan faktor genetika tersebut diharapkan dapat memudahkan proses pembibitan olahragawan untuk diarahkan sesuai dengan karakteristik masing-masing cabang olahraga. Dengan demikian, secara rasional Indonesia sangat berpeluang mencetak atlet yang dapat berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional, khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Dengan demikian, konsep pemanduan bakat perlu untuk dilakukan sehingga dapat membantu para pelatih maupun pembina olahraga di Indonesia untuk melakukan proses pembinaan dan pembibitan olahragawan, khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Pembinaan yang berkelanjutan dapat dimulai dari latihan secara multilateral, latihan di sekolah sepakbola (SSB), latihan di klub dan seterusnya. Pada level pendidikan formal di sekolah, di sekolah dasar (SD), siswa dapat bergabung di SSB atau klub olahraga sekolah dasar (KOSD) yang berbasis di sekolah gugus, di sekolah menengah pertama maupun atas (SMP-SMA-Sederajat) bisa masuk kelas khusus olahraga (KKO), atau PPLP dan program lainnya yang sejenis. Kelas khusus olahraga (KKO) adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa dalam bidang olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Di sekolah KKO olahraga permainan sepakbola merupakan salah cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh para siswa sehingga diperlukan perhatian khusus dalam melakukan penanganan dan perekrutannya. Terutama hal yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi kemampuan (keahlian) para petugas tes dalam melakukan perekrutan (testor) serta alat dan tes yang digunakan dalam melakukan tes pengukuran dan seleksi atlet atau siswa.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dibatasi oleh waktu, yaitu secara umum dimainkan dalam waktu 90 menit atau 2x45 menit dengan jeda istirahat 15 menit (ada babak tambahan 2x15 menit dalam system pertandingan tertentu). Secara logika apabila permainan tersebut dimainkan oleh 22 pemain (@ tim 11 pemain) dengan asumsi memiliki kemampuan teknik dasar yang sama maka setiap pemain rata-rata hanya bermain menggunakan bola selama antara 4-5 menit saja dan sisanya selama 85an menit pemain tersebut harus bergerak tanpa bola, seperti: body kontak, berlari, berjalan, bergerak, melompat, berpikir, mengambil keputusan, dan lain sebagainya. Tanpa mengesampingkan unsur lainnya seperti Kemampuan teknik, taktik dan strategi, mental bermain maupun unsur yang lainnya, berdasarkan beberapa permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan meneliti mengenai profil antropometri dan profil kondisi fisik yang dibutuhkan dalam siswa dalam cabang olahraga permainan sepakbola di sekolah menengah pertama (SMP) pada program kelas khusus olahraga (KKO) di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

METODE

Desain dan Subjek Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memberikan gambaran mengenai profil antropometri dan profil kondisi fisik siswa sekolah SMP kelas khusus olahraga (KKO) pada cabang olahraga sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran dalam proses pengambilan dan pengumpulan datanya.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh calon siswa yang akan masuk sekolah SMP kelas khusus olahraga dari cabang olahraga sepakbola di Kabupaten Sleman, Propinsi D.I.Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik bersyarat atau dengan kriteria tertentu (*purposive sampling*) yaitu: 1) hanya calon siswa baru kelas KKO dari cabang olahraga sepakbola di SMP di wilayah Kabupaten Sleman, 2) hanya calon siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nama Sekolah dan Jumlah Subjek Penelitian

No.	Nama Sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO)	Jumlah
1	SMP N 1 Kalasan	25
2	SMP N 2 Tempel	24
3	SMP N 3 Sleman	57
Jumlah Total		106

Sumber: Data Primer Tes Kondisi Fisik.

PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan instrumen atau alat bantu berupa alat tes dan pengukuran. Alat tes dan pengukuran tersebut digunakan untuk melakukan pengukuran profil antropometri dan profil kondisi fisik siswa sekolah SMP kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola,

Pengukuran Profil Antrophometri

Instrumen yang digunakan untuk mengukur postur tubuh, baik tinggi maupun berat badan siswa sekolah SMP kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola, antara lain menggunakan stadiometer (cm) untuk mengukur tinggi badan dan timbangan (kg) untuk mengukur berat badan.

Pengukuran Profil Kondisi Fisik

Instrumen pengukuran kondisi fisik siswa sekolah SMP kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola, antara lain meliputi:

Tabel 2. Instrumen Penelitian Komponen Kondisi Fisik

No	Komponen Kondisi Fisik	Jenis Tes
1	Kecepatan	Lari <i>sprint</i> 40M (detik)
2	Kelentukan	<i>Sit and ritch flexiometer</i> (cm)
3	Kekuatan otot tungkai	<i>Leg and back dynamometer</i> (kg)
4	Kekuatan otot togok	<i>Leg and back dynamometer</i> (kg)
5	<i>Power</i> otot tungkai	<i>Jump DF</i> (cm)
6	Kekuatan otot lengan tangan	<i>Push up</i> selama 30 detik (ulangan/kali)
7	Kekuatan otot perut	<i>Sit up</i> selama 30 detik (ulangan/kali)
8	Kecepatan reaksi	<i>Whole body reaction/WBR</i> (skon),
9	Kelincahan	<i>Side step</i> 30 detik (ulangan/kali),
10	Keseimbangan	Berdiri pada satu kaki (detik/menit),
11	Daya tahan kardiorespirasi (VO2Max)	<i>Multystage</i> (kg/mililiter/beratbadan).

ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data kasar yang telah diperoleh dari hasil tes dan pengukuran aspek profil antropometri maupun profil kondisi fisiknya kemudian diubah ke dalam bentuk yang sama melalui *T – Score*, agar memiliki satuan ukuran yang sama dengan menggunakan rumus SPSS. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat katagori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, katagori terdiri

tersebut terdiri dari lima kateri kelompok yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Adapun rumus pengkategorianya seperti berikut ini:

Tabel 3. Rentangan Norma dan Pembagian Kategori

No	Rentangan Norma	Katagori	Keterangan
1.	$x + 1,5 Sd < X$	Sangat Tinggi	x : Rata-rata hitung Sd : Simpangan baku
2.	$x + 0,5 Sd < X \leq x + 1,5 Sd$	Tinggi	
3.	$x - 0,5 Sd < X + \leq x + 0,5 Sd$	Sedang	
4.	$x + 1,5 Sd < X + \leq x - 0,5 Sd$	Rendah	
5.	$x \leq X - 1,5 Sd$	Sangat Rendah	

Sumber: Slameto (2001: 186)

Selanjutnya untuk menghitung jumlah persentase dari hasil tes dan pengukuran pada setiap aspek digunakan rumus menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246), sebagai berikut:

Tabel 4. Rumus Persentase

Rumus	Keterangan
$P = F/N \times 100 \%$	P = Pesentase F = Frekuensi N = Jumlah Sampel

Sumber: Suharsimi Arikunto, (1998: 245)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Data dari Aspek Profil Antrophometri

Pengukuran aspek profil antrophometri meliputi 2 hal yaitu tinggi badan dan berat badan. Adapun deskripsi data mengenai tinggi badan, diperoleh data berupa nilai maksimum sebesar 175,40 dan nilai minimum 129,00. Rerata diperoleh sebesar 147,47 dan standar deviasi sebesar 8,79. *Median* diperoleh sebesar 147,00 dan *modus* sebesar 138,50. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi tinggi badan calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola Di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

No.	Kelas Interval	Frekuen	Persentase	Kategori
1.	> 160,60	8	7,55%	Sangat Tinggi
2.	151,86 - 160,60	21	19,81%	Tinggi
3.	143,11 - 151,85	42	39,62%	Sedang
4.	134,36 - 143,10	30	28,30%	Rendah
5.	$\leq 134,35$	5	4,72%	Sangat Rendah
Jumlah	106	100,00%		

Berikut ini akan disajikan data di atas dalam bentuk diagram batang tentang tinggi badan calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Gambar 1. Diagram Tinggi Badan Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola Di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas, diperoleh data bahwa 8 (7,55%) siswa mempunyai tinggi badan “sangat tinggi”, 21 (19,81%) siswa mempunyai tinggi badan “tinggi”, 42 (39,62%) siswa mempunyai tinggi badan “sedang”, 30 (28,30%) siswa mempunyai tinggi badan “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa mempunyai tinggi badan “sangat rendah”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 42 (39,62%) siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tinggi badan calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”.

Pada data berat badan, diperoleh nilai maksimum sebesar 59,70 dan nilai minimum 26,60. Rerata diperoleh sebesar 39,23 dan standar deviasi sebesar 7,85. *Median* diperoleh sebesar 38,30 dan *modus* sebesar 33,00. Berikut ini tabel distribusi frekuensi berat badan calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berat Badan Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola Di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	> 50,95	11	10,38%	Sangat Tinggi
2.	43,15 - 50,95	17	16,04%	Tinggi
3.	35,33 - 43,14	40	37,74%	Sedang
4.	27,52 - 35,32	33	31,13%	Rendah
5.	≤ 27,51	5	4,72%	Sangat Rendah
Jumlah	106	100,00%		

Berikut ini akan disajikan data di atas dalam bentuk diagram batang tentang berat badan calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Gambar 2. Diagram Berat Badan Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola Di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas, diperoleh data bahwa 11 (10,38%) siswa mempunyai berat badan “sangat tinggi”, 17 (16,04%) siswa mempunyai berat badan “tinggi”, 40 (37,74%) siswa mempunyai berat badan “sedang”, 33 (31,13%) siswa mempunyai berat badan “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa mempunyai berat badan “sangat rendah”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 40 (37,74%) siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa berat badan calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”.

Berdasarkan sajian kedua data di atas diperoleh rata-rata bahwa pada aspek profil antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2015 adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aspek Antropometri Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	9	8,96 %
2.	Tinggi	19	17,92 %
3.	Sedang	41	38,68 %
4.	Rendah	32	29,72 %
5.	Sangat Rendah	5	4,72 %
Jumlah		106	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data bahwa 9 (8,96%) siswa mempunyai kategori antropometri “sangat tinggi”, 19 (17,92%) siswa mempunyai kategori antropometri “tinggi”, 41 (38,68%) siswa mempunyai kategori antropometri “sedang”, 32 (29,72%) siswa mempunyai kategori antropometri “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa mempunyai kategori antropometri “sangat rendah”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 41 (38,68%) siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kategori antropometri calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”.

Data dari Aspek Profil Kondisi Fisik

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang terdiri dari 11 item tes, dengan satuan skor atau ukuran yang bermacam-macam maka untuk mengatasi hal ini, data dirubah dalam bentuk t-skor, sehingga diperoleh data dengan satuan yang sama. Dari data t-skor lalu diambil rata-rata dan standar deviasinya, dan selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang. Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 64,09 dan nilai minimum 39,08. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 4,50. *Median* diperoleh sebesar 49,87 dan *modus* sebesar 45,16. Berikut tabel

distribusi frekuensi aspek profil kondisi fisik calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Calon Siswa SMP KKO Cabang Sepakbola Di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta.

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	> 56,73	7	6,60%	Sangat Bai
2.	52,26 - 56,73	20	18,87%	Baik
3.	4777 - 52,25	45	42,45%	Sedang
4.	43,29 - 47,76	27	25,47%	Kurang
5.	≤ 43,28	7	6,60%	Sangat Kura
Jumlah	106	100,00%		

Berdasarkan tabel data dan gambar diagram di atas, diperoleh bahwa 7 (6,60%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “sangat baik”, 20 (18,87%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “baik”, 45 (42,45%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “sedang”, 27 (25,27%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “kurang” dan sebanyak 7 (6,60%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “sangat kurang”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 45 (42,45%) siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, diperoleh data bahwa pada profil antropometri diperoleh informasi bahwa calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta, sebanyak 9 (8,96%) siswa mempunyai kategori antropometri “sangat tinggi”, 19 (17,92%) siswa mempunyai kategori antropometri “tinggi”, 41 (38,68%) siswa mempunyai kategori antropometri “sedang”, 32 (29,72%) siswa mempunyai kategori antropometri “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa mempunyai kategori antropometri “sangat rendah”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 41 (38,68%) siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kategori antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”. Apabila memperhatikan data dari profil aspek tinggi badan dan berat badan pada subyek penelitian, ternyata secara keseluruhan diperoleh data bahwa sebagian besar tinggi badan siswa berada pada kategori “sedang”, dan berat badan juga sebagian besar pada kategori “sedang”. Setelah ditelaah dari masing-masing sekolah, ternyata pada SMP N 2 Tempel mempunyai data tinggi badan dan berat badan yang sebagian besar “rendah”, pada SMP N 1 Kalasan mempunyai data tinggi badan dan berat badan “sedang”, sedangkan pada SMP N 3 Sleman mempunyai data tinggi badan pada kategori “sedang” dan berat badan pada kategori “rendah”. Kondisi pada data profil aspek antropometri tersebut dapat terjadi karena pada masa-masa remaja usia 13-17 tahun tersebut anak-anak sedang dalam masa menuju puncak perkembangan dan tumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Pada masa-masa tersebut anak-anak sedang termotivasi banyak rasa ingin tau, ingin mencoba, ingin menunjukkan kemampuannya dalam bermain (uji kualitas diri) dan banyak beraktifitas fisik sehingga pada saat melakukan hal-hal tersebut, baik bermain dan beraktifitas fisik lainnya yang disengangnya terkadang anak-anak remaja tersebut sampai lupa makan atau beristirahat, atau sebaliknya banyak aktifitas fisik juga banyak makan yang bergisi dan bernutrisi sehingga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (baik tinggi badan maupun berat badannya). Faktor lain yang juga dapat berpengaruh pada kualitas profil antropometri anak-anak remaja calon siswa SMP KKO cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta pada saat ini adalah faktor keturunan dari orangtuanya, faktor sosial ekonomi orang tua yang berbeda-beda, kecukupan gizi dan nutrisi anak, lingkungan social dan budaya di sekitar tempat tinggal anak, fasilitas pendukung dalam beraktifitas, wawasan dan pendidikan lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, diperoleh data bahwa pada profil kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta secara rinci, sebanyak 7 (6,60%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “sangat baik”, 20 (18,87%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “baik”, 45 (42,45%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “sedang”, 27 (25,27%) siswa mempunyai profil kondisi fisik “kurang”, dan sebanyak 7 (6,60%) siswa

mempunyai kondisi fisik “sangat kurang”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 45 (42,45%), sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berkategori “sedang”. Profil kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya dalam cabang olahraga tertentu. artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara bersinergi dan menganut Prinsip-prinsip latihan yang baik di bawah pengawasan dan bimbingan Pelatih atau orang yang berkompeten. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa survei profil kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta secara umum masih tergolong pada kategori “sedang”, atau dapat dikatakan masih belum optimal kondisinya. Calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dituntut untuk dapat bermain sepakbola dengan kuat, baik dan benar mulai dari aspek fisik. Sapek teknik dasar, aspek taktik dan strateginya serta aspek mental dan psikisnya. Salah satu faktor agar dapat bermain sepakbola dengan baik adalah harus mempunyai profil kondisi fisik yang tinggi, baik atau kuat karena dengan begitu akan mudah mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan atau kompetisi sepakbola atau mengembangkan kecakapan lainnya dalam bermain sepakbola. Faktor lain yang menyebabkan hal tersebut terjadi dikarenakan kebanyakan calon siswa kelas khusus olahraga sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta masih berada pada usia anak-anak menuju remaja, sehingga profil kondisi fisik yang dimiliki belum optimal dan belum tersentuh atau dilatih dengan baik dan maksimal oleh pelatih dikarenakan masih perlu dilakukan pembinaan dan pelatihan dasar yang secara kontinyu dan intensif.

Ternyata hal yang paling menarik adalah calon siswa di SMP N 2 Tempel yang sebagian besar siswanya mempunyai profil kondisi fisik baik ternyata mempunyai profil tinggi badan dan berat badan sebagian besar “rendah”. Hal ini menunjukkan bahwa calon siswa kelas khusus olahraga cabang sepakbola yang paling baik adalah calon siswa di SMP N 2 Tempel. Secara teoritis pemain sepakbola dituntut untuk memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik agar mampu bermain selama 2x45 menit (90 menit) dengan konsisten, dapat berlari dengan cepat dan lincah sambil menguasai bola, memiliki kekuatan kaki yang baik untuk menendang atau mengoper atau menembak bola dengan kuat, mampu melakukan pertahanan dan penyerangan dengan sama baiknya, mampu melompat untuk meraih atau menangkap atau menyundul bola atas. Tanpa profil kondisi fisik yang baik niscaya semua unsur dalam permainan sepakbola ini akan dapat berkembang dan terpenuhi dengan baik. Dengan memiliki berat badan dan tinggi badan/postur tubuh yang ideal maka seorang olahragawan akan memiliki keunggulan: 1) dapat melakukan aktivitas lebih tinggi dan banyak karena stamina lebih tinggi dan kondisi fisiknya lebih bugar, 2) peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar, 3) tubuh lebih mudah mengelola cairan, 4) pola dan kualitas tidur yang menjadi lebih baik, 5) kerja jantung akan lebih ringan, 6) risiko terkena penyakit jantung, diabetes, penyakit batu empedu, gangguan pernapasan, dan kanker menurun.

Dalam kegiatan olahraga, apapun jenis olahraganya kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting. Kondisi fisik seorang olahragawan akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan penampilan atau performa gerakannya saat latihan maupun bertanding (Alcaraz, 2021; Weldon, 2020; Matt, 2010). Kondisi fisik Merupakan salah satu unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam berlatih dan bertanding olahraga. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan yang dilakukan itu melalui proses latihan yang baik dan terukur yang dimulai sejak dari usia dini. Latihan yang dilakukan secara kontinyu, terprogram dan terukur secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik dan benar. Kondisi fisik yang baik juga akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme dalam tubuh, diantaranya: 1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung dan paru-paru (sistem kardio respirasi dan sistem kardio vaskular), 2) ada peningkatan kualitas dan kuantitas dari komponen kondisi fisik yang saling bersinergi satu dengan yang lainnya, 3) ada derajat gerak yang lebih baik pada waktu latihan atau bertanding, 4) ada fase pemulihan (*recovery*) yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan atau bertanding, 5) ada respon dan reaksi yang lebih cepat dari organisme tubuh untuk menanggapi rangsangan jika diperlukan, 6) ada efektifitas dan efisiensi gerak dalam melakukan gerakan teknik saat latihan atau bertanding olahraga, 7) ada kepercayaan diri yang tinggi dalam melakukan gerakan teknik saat latihan dan bertanding (mengurangi terjadinya kesalahan melakukan gerakan teknik), 8) kekuatan dan kesetabilan tubuh terjaga sehingga tidak mudah mengalami kelelahan atau cedera, 9) kondisi fisik yang baik akan

mampu menjaga berat badan ideal dan resiko penyakit, 10) secara psikis akan meningkatkan kecerdasan berpikir (mengambil keputusan) dan mengurangi stress dan lain sebagainya (Latif, 2018: 3). Kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang ini, sangat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti: 1) usia, 2) jenis kelamin, 3) faktor genetika/keterunan, 4) kebiasaan dan gaya hidup (merokok, miras, begadang), 5) olahraga dan aktifitas fisik, 6) pola istirahat (7-8 jam), 7) gizi dan nutrisi (makanan dan minuman 4 sehat 5 sempurna), dan lain sebagainya. Sesuai dengan panduan latihan kondisi fisik, untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik harus memenuhi syarat latihan yaitu: 1) latihan minimal dilakukan 3-5x perminggu dengan durasi 30-90 menit dalam satu kali latihan, 2) latihan dilakukan dengan tahapan dan prinsip-prinsip latihan yang baik (*progresive, overload, reversible, variatif, individual, FITT*), 3) latihan yang baik didampingi oleh seseorang yang berkompeten dengan program latihan yang terukur, 4) latihan yang baik didukung dengan kecukupan dan kualitas sarana-prasarana olahraga, 5) secara kontinyu latihan juga diperlukan adanya tes dan pengukuran untuk mengetahui perubahannya, dan lain sebagainya (Irianto, 2002).

Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh data bahwa profil kondisi fisik dan profil antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori “sedang”. Hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa profil kondisi fisik dan profil antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta masih perlu ditingkatkan dan diperbaiki kualitas dan proses latihannya agar lebih baik lagi dan dapat mencapai profil kondisi fisik yang optimal serta profil antropometri yang ideal. Dengan profil kondisi fisik yang optimal dan profil antropometri yang ideal, maka diharapkan pembangunan olahraga khususnya cabang sepakbola yang dimulai sejak usia dini dan usia remaja (SMP) diharapkan dapat meraih prestasi sepakbola yang diinginkan sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang sudah dilakukan (Castillo, 2022; Hadi, 2021; Slankamenac, 2021; Mansur, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulannya seperti berikut ini:

1. Secara keseluruhan profil pada aspek antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas khusus olahraga (KKO) konsentrasi cabang permainan sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan sebagian besar berkategori “sedang”. Secara rinci, sebanyak 9 (8,96%) siswa berkategori “sangat tinggi”, 19 (17,92%) siswa berkategori “tinggi”, 41 (38,68%) siswa berkategori “sedang”, 32 (29,72%) siswa berkategori “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa berkategori “sangat rendah”.
2. Secara keseluruhan profil pada aspek kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas khusus olahraga (KKO) konsentrasi cabang permainan sepakbola di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan sebagian besar berkategori “sedang”. Secara rinci, sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat baik”, 20 (18,87%) siswa berkategori “baik”, 45 (42,45%) siswa berkategori “sedang”, 27 (25,27%) siswa berkategori “kurang”, dan sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcaraz, P. E., Tomás T. Freitas, Elena Marín-Cascales, Anthony J. Blazevich, José Oliveira, Susana Soares, João P. Vilas-Boas. (2021). *SCS 4th Annual Conference: Strength and Conditioning for Human Performance, Porto, Portugal, 2021*. <http://www.mdpi.com/journal/sports>. Journal Sport Vol. 10, no. 93. p. 93.
- Bompa, Tudor. (2000). *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Budiarti, R., Endang Rini Sukanti, Sb. Pranatahadi, Wisnu Nugroho. (2021). *Identifikasi Bakat Wushu Di Yogyakarta*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>. Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Vol. 17 (1), 2021, 62-70.
- Castillo, M. Isabel Sospedra, Estela González-Rodríguez, José Antonio Hurtado-Sánchez, Mar Lozano-Casanova, Rubén Jiménez-Alfageme, José Miguel Martínez-Sanz. (2022). *Body Composition and Determination of Somatotype of the Spanish Elite Female Futsal Players*. <http://www.mdpi.com/journal/applsci>. Vol. 12, no. 5708. p. 5708

- Hadi, N., Rafael Oliveira, Filipe Manuel Clemente, Jorge Pérez-Gómez, Elena Pardos-Mainer, Luca Paolo Ardigo. (2021). *Somatotype, Accumulated Workload, and Fitness Parameters in Elite Youth Players: Associations with Playing Position*. <http://www.mdpi.com/journal/children>. Jurnal Children, Vol. 8, no. 375, p. 375
- Irianto, D. P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- KONI, 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. KONI: Jakarta.
- Latif Uki Mutaqin. (2018). *Upaya Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Circuit Training*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol. 14 (1) 2018, 1-10.
- Mansur, Faidillah Kurniawan, Subagyo Irianto, Herwin, Risti Nurfadhila. (2020). *Analisis Kondisi Fisik (Kelincahan) Atlet Cabang Olahraga Unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>. Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Vol. 16 (2), 2020, 72-77.
- Matt, A. (2010). *The Professional Guide to Coaching Youth Soccer*. USA: Lexington.
- Prasetyo Y., Ahmad Nasrulloh, Komarudin. (2018). *Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga Panahan Di Kabupaten Sleman*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>. Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Vol. 14 (2), 2018, 195-205.
- Slankamenac, J., Dusko Bjelica, Damjan Jaksic, Tatjana Trivic, Miodrag Drapsin, Sandra Vujkov, Toni Modric, Zoran Milosevic, Patrik Drid. (2021). *Somatotype Profiles of Montenegrin Karatekas: An Observational Study*. <http://www.mdpi.com/journal/ijerph>. Internasional Journal Of Environmental Research and Publik Health. Vol. 18, no. 12914. p. 12914.
- Weldon, A., Michael J. Duncan, Anthony Turner, Jaime Sampaio, Mark Noon, Del Wong, Vivian W. Lai. (2020). *Contemporary Practices Of Strength and Conditioning Coaches In Professional Soccer*. http://www.termedia.pl/Journal/Biology_of_Sport-78. Jurnal Biology Of Sport Vol. 38, no. 3 pp. 377 – 390.